

Saumon fraîcheur  
à l'estragon

**+ 16**  
maxi-fiches  
à conserver

Entrées  
**Plats**  
Desserts

# Spécial Saveurs de l'océan

*C'est diététique  
et gourmand*

Brochettes  
de Saint-Jacques  
à l'aneth

Dorade grise  
aux citrons

*Les recettes de  
Philippe Lescot  
à Porto-Vecchio*



Le canard  
s'invite à dîner

Cupcakes  
à la mandarine

Un goût des vacances  
**80** plats pour  
se régaler

**Lafont  
presse**

L 19182 - 56 - F : 4,90 € - RD



DOM : 5,5 € - BEL : 5,5 € - A : 5,6 € - ESP : 5,6 € - MAR 45 DH - POL (4) 1100 clp

www.lafontpresse.fr



LA FORESTIÈRE DU NORD  
91430 IGNY-FRANCE  
[www.grillobois.fr](http://www.grillobois.fr)

# Charbon de bois de qualité



- › Allumage facile.
- › Braise longue durée.
- › Gros morceaux.

Informations, Conseils recettes et Points de vente sur  
[www.grillobois.fr](http://www.grillobois.fr)



Directeur de la publication et de la rédaction :  
Robert Lafont  
Courriel : robert.lafont@lafontpresse.fr

**RÉDACTION**  
BP 60 460 - 56174 Quiberon Cedex  
Tél 02 97 29 53 29

Courriel : redaction.cuisine@wanadoo.fr  
Rédactrice en chef : Laure Pierre  
Secrétaire général de la rédaction : Arnaud Gumez  
Courriel : arnaud.gumez@wanadoo.fr  
Maquette PAO : Chloé Océane

**ADMINISTRATION**  
Lafont Presse (Entreprendre SA)  
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt  
Accueil : 01 46 10 21 21 Fax : 01 46 10 21 22  
Directeur comptable : Didier Delignou - Tél : 01 46 10 21 20  
Courriel : didier.delignou@lafontpresse.fr  
Sandra Da Rosa - Tél : 01 46 10 21 03  
Courriel : sandra.darosa@lafontpresse.fr  
Mélanie Dubugé - Tél : 01 46 10 21 28  
Courriel : melanie.dubuge@lafontpresse.fr  
Coordination : Laura Roland - Tél : 01 46 10 21 04  
Courriel : laura.roland@lafontpresse.fr

**PUBLICITÉ**  
Directeur de la publicité :  
David Jordan - Tél : 01 46 10 21 12  
Courriel : david.jordan@lafontpresse.fr  
Léa Cozler - Tél : 01 46 10 21 09  
Courriel : lea.cozler@lafontpresse.fr  
Virginie Gueho - Tél : 01 46 10 21 13  
Courriel : virginie.gueho@lafontpresse.fr  
Guillaume Roche - Tél : 01 46 10 21 30  
Courriel : guillaume.roche@lafontpresse.fr  
Communication & partenariat :  
Éric Roquebert - Tél : 01 46 10 21 06  
Courriel : eric.roquebert@lafontpresse.fr  
Sylvie Deroire  
Courriel : sylvie.deroire@lafontpresse.fr  
Coordination : Marie-Anne Zissler - Tél : 01 46 10 21 26  
Courriel : marieanne.zissler@lafontpresse.fr

**FABRICATION**  
Impression : Leonce Deprez (62 - Ruitz)

**DIFFUSION PRESSE**  
Directeur : Patrick Ferry - Tél : 01 46 10 21 23  
Courriel : patrick.ferry@lafontpresse.fr  
Assistant : Mokrane Zeffane - Tél : 01 46 10 21 24  
Courriel : mokrane.zeffane@lafontpresse.fr  
Promotion des ventes :  
Sidney Eustache - Courriel : sidney.eustache@lafontpresse.fr  
Zeyneb Gaceur - Courriel : zeyneb.gaceur@lafontpresse.fr  
Distribution : MLP

**INTERNET & ORGANISATION**  
Directrice déléguée : Isabelle Jouanneau - Tél : 01 46 10 21 31  
Courriel : isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr

**ABONNEMENTS**  
Dominique Bokey  
Courriel : dominique.bokey@lafontpresse.fr

Pratique magazine Cuisine, est une publication éditée par le Groupe Entreprendre S.A. au capital de 246 617,28 € - RCS NANTERRE 403 216 617 SIRET : 403 216 617 0001 23 NAF : 5824Z SA - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt Tél : 01 46 10 21 21 Fax : 01 46 10 21 22. Toute reproduction, par quelque moyen que ce soit, même partielle, des articles ou photos publiés dans Pratique Magazine Cuisine sans l'accord écrit de la société éditrice est interdite, conformément à la loi du 11 Mars 1957 sur la propriété littéraire et artistique. La rédaction n'est pas responsable des documents qui lui sont adressés pour appréciation et ne les retourne pas. Tout envoi implique l'autorisation de publication. Tous les prix qui sont donnés à titre indicatif sont les derniers qui nous ont été communiqués. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération. Dépôt légal : À parution. Commission paritaire : En cours. ISSN : 1778-8668. Avertissement : L'éditeur se réserve la possibilité de republier certains enquêtes ou reportages des titres Lafont presse.

Les magazines positifs

**Lafont presse**  
Pôle Économie : Entreprendre, Création d'Entreprise magazine, Franchise & business, S'Enrichir magazine, Question pratique, Emploi & Carrière, Placements magazine, Argent & Patrimoine, Placer son argent, idées Job.  
Pôle Art de vivre : Art de Vivre, France Art de vivre, Spécial Reportages, Belles régions de France.  
Pôle Actualité : Célébrité magazine, 100% Exclusif, Star Fan, Intimité de stars, Télé coussins, 100% Leaders.  
Pôle Immobilier : L'essentiel de l'immobilier : Maisons & Propriétés, Spécial annonces.  
Pôle Micro : Micro revue, Question Micro, L'essentiel de la Micro.  
Pôle Auto : L'essentiel de l'Auto, Automobile revue 4x4, L'essentiel de la Moto, Automobile revue, Automobile revue Occasions.  
Pôle Foot : Le Foot hebdo, Le Foot Saint-Etienne, Le Foot Paris, La Gazette des Transferts, Le Foot Nantes-Rennes, Le Foot Lyon, Le Foot Sud-Ouest, Le Foot magazine, Football Mag, Le Journal du Football, Foot revue, Le Foot Marseille magazine, Le Foot Saint-Etienne magazine, Le Rugby magazine, Le Sport, Le Sport magazine.  
Pôle Femmes : Féminin-Psycho, Féminin-Psycho Santé, Santé revue, Féminin pratique, Pratique Santé, L'essentiel de la Psycho, Santé revue Seniors, Santé revue Enfants.  
Pôle Maison-Déco : Féminin Déco, Maison revue, Maison revue Campagne, Féminin Maison, Jardin magazine, L'essentiel de la Déco, Cuisines & Salles de bain, Maison revue Décoration, Faire soi-même, Antiquités pratique, L'essentiel du jardin, Maison revue Brocante, Maison revue Bains et Cuisine, Déco Jardin.  
Pôle vert : Écologie pratique, Maison revue Verte, Bio & nature magazine.  
Pôle Centres d'intérêt : Spécial Quizz, Spécial Quizz, Pourquoi magazine, Astro revue, Pratique magazine, Vive la Vie, Consommer fait, Mieux chez, L'essentiel du Camping-car.  
Pôle Cuisine : Cuisine revue, Féminin Cuisine, Cuisine magazine, Cuisiner au jour le jour, Pratique magazine Cuisine, La revue pour Cuisiner, Cuisiner spécial Mer, Cuisiner spécial Desserts, Cuisine frites, Cuisiner.  
Pôle Découverte : Science magazine, Science revue, L'essentiel de la Science, La Gazette de l'Info, Le magazine des Lèvres, Les Carnets de la Philosophie, Histoire revue, Le Magazine, Philosophie pratique, Spécial Quizz, Biographie.

Entreprendre, groupe de presse  
coté à la bourse d'Euronext Paris (code MLENR)  
**www.lafontpresse.fr**

## Ne restons pas de glace !

**S**i taper d'une main en dégustant un mélange délicat de parfums et de textures de l'autre se révèle périlleux pour le clavier, que cet instant est doux au palais et à la satisfaction des sens.

Les glaces et plus largement les sorbets et les crèmes glacées sont des mets atypiques.

Tout d'abord, cet aliment change de texture au cours de sa dégustation, passant du dur au doux sous la langue. C'est le seul aliment que l'on consomme froid avec plaisir depuis des millénaires. Plaisir... Voici le mot lâché.

Qui n'a pas ressenti cette sensation unique d'être hors du temps, de se laisser glisser vers un sentiment de plénitude en fermant les yeux lors de la consommation de glace ? La glace est une arme anti stress !

89 % des consommateurs de glace estiment qu'en déguster leur procure un moment de bien être et de repos. 78% ressentent un bien être immédiat et 69% éprouvent une sensation de sérénité !

La glace entraîne aussi des sensations physiques : Avec la glace, les sens font leur grand show !

L'OUÏE : on entend le « crack » de la gaufrette.

LE GOÛT : on s'évade pour une aventure gustative tant sont nombreux les parfums et les combinaisons possibles, sans parler des textures variées.

LA VUE : on s'éblouit de ces couleurs aussi nombreuses que les parfums, dont la palette rappelle les tableaux impressionnistes.

L'ODORAT : on s'amuse à reconnaître les parfums les yeux fermés et les identifier en bouche.

LE TOUCHER : on s'adonne à ses rituels de dégustation. Sculpter la glace, l'avaler goulument, séparer la glace des pépites de chocolat ou encore des morceaux de fruits, déguster la coque de chocolat ou creuser à l'intérieur... Il existe mille façons de se faire plaisir, propres à chaque individu.

Les glaces sont disponibles en toutes saisons et constituent toujours un dessert apprécié des petits et des grands. Profitez de ces instants de bonheur, de détente et de partage toute l'année. □

## Édito



Christian Millet  
Secrétaire général du  
Syndicat des  
Fabricants Industriels  
de Glaces (SFIG)

## A LA UNE

**Préparation : 8 minutes**

**Cuisson : 10 minutes**

### Pour 4 personnes

- ✓ 500 g de lotte
- ✓ 4 cuillerées à café de Fumet de Poisson Maggi
- ✓ 150 ml de vin blanc
- ✓ 100 ml d'eau
- ✓ 1 cuillerée à soupe de crème fraîche
- ✓ 3 œufs
- ✓ 20 g de beurre
- ✓ 15 brins de ciboulette
- ✓ Sel et poivre

■ Préchauffez votre four Th.6/7 (200°C). Coupez la lotte en cubes.

■ Dans une poêle très chaude, faites dorer les cubes de lotte avec le beurre. Salez et poivrez.

■ Ajoutez le vin blanc, le Fumet

## Gratinées de lotte à la ciboulette



de Poisson, l'eau et la ciboulette ciselée. Laissez épaissir 3 à 4 minutes.

■ Hors du feu, crèmez et ajoutez 1 œuf entier et un jaune en mélangeant.

■ Battez les 2 blancs en neige ferme. Incorporez-les délicatement à la préparation.

■ Répartissez la préparation dans vos plats à gratin et faites cuire environ 8 minutes.



# Pratique Cuisine

## N°56

Octobre  
Novembre 2010

# Spécial Saveurs de l'océan

## C'est diététique et gourmand



ACTUALITÉS GOURMANDES	6
LIVRES GOURMANDS	12
SECRET DE CHEF	14
<i>Patrick Jarno : L'Alchimiste de la gastronomie diététique</i>	
ROQUEFORT	18
<i>Une saveur inimitable</i>	
COQUES	21



PAGE 19



PAGE 24



PAGE 26

CREVETTES	22
DORADE	24
LIEU	26
LOTTE	28
MOULES	30
SAINT-JACQUES	33
SAUMON	40
SEICHE	46
TOURTEAU	48
SECRET DE CHEF	50
<i>Philippe Lescot : Une cuisine métissée</i>	



PAGE 30



PAGE 59



PAGE 65

**ABONNEZ-VOUS** **Pratique Cuisine**

Et renvoyez ce bon d'abonnement rempli à LaFont Presse  
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

**OUI, je souhaite m'abonner à Pratique Magazine Cuisine pour 6 numéros pour 25 € par an au lieu de 29,40 €**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_ Profession : \_\_\_\_\_

**Je règle par Chèque bancaire ou postal à l'ordre d'ENTREPRENDRE 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt**

ou par carte Bancaire

N° : \_\_\_\_\_ signature : \_\_\_\_\_

expire fin \_\_\_\_\_

cryptogramme (les trois derniers chiffres au dos de votre carte) \_\_\_\_\_

**Nos magazines en numérique**  
sur iPad : [www.zinio.com](http://www.zinio.com)  
ou sur internet : [www.lafontpresse-digitale.fr](http://www.lafontpresse-digitale.fr)  
ainsi que les 80 magazines LaFont presse en version digitale



PAGE 77

**Prochain numéro en kiosque dès le 6 novembre 2010**



# Des recettes faciles et conviviales

Chez votre marchand  
de journaux ou  
abonnement sur  
[www.lafontpresse.fr](http://www.lafontpresse.fr)

**Cuisiner**  
en numérique

- sur iPad :  
[www.zinio.com](http://www.zinio.com)

- ou sur internet :  
[www.lafontpresse-digitale.fr](http://www.lafontpresse-digitale.fr)

ainsi que les 80 magazines  
Lafont presse

**Lafont  
presse**

80 magazines à centres d'intérêts  
10 millions d'exemplaires diffusés par an  
service publicité : tél. 01 46 10 21 21





## Hydratation et nutrition

Nesfluid est un véritable allié du quotidien pour aider chacun d'entre nous à s'hydrater suffisamment et apporter à son corps des nutriments essentiels dont il a besoin. Son secret c'est avant tout l'alliance de deux fluides : l'eau de coco reconnue pour ses propriétés naturellement hydratante et le lactosérum connu pour ses vertus nutritives. Nesfluid se décline en 6 recettes : Rayonne, Equilibre, Body, Vitalise, Protect, Renforce. En vente chez Colette, 213, rue Saint Honoré, 75001 - Paris. Bouteille 250 ml (1,65 €).



## Duo pétillant

Du noir pour le clair-obscur du boudoir et des teintes de chair pour la sensualité... Perrier propose une série limitée Dentelle, une création originale qui nous révèle un nouveau secret que Dita partage avec la marque, les deux stars dévoilant une intimité presque sulfureuse. Cette nouvelle création est un élégant clin d'œil à l'art de l'effeuillage, que réinvente Dita depuis quelques années, alors que les logos Perrier deviennent ses complices de jeu. Le pack 6 x 33 cl (2,70 €).



## Pâte à tartiner artisanale

Difficile de ne pas « craquer » pour la pâte à tartiner, particulièrement pralinée, que nous propose le chocolatier Jean-Charles Rochoux. Son pot authentique rappelle les recettes préparées avec amour et renforce la sensation réconfortante et savoureuse de cette gourmandise artisanale. Pâte à tartiner, noisettes du Piémont broyées avec sucre caramel, pot de 200 grammes, 9,50 € (www.jcrochoux.fr).



## Pratique Cuisine a testé pour vous

### Nouveautés bio chez Toupargel

Engagée dans une démarche de naturalité, Toupargel, n°1 de la livraison à domicile de surgelés, vient d'enrichir son offre en produits Bio (légumes, viandes, volailles, plats cuisinés, desserts, glaces...) de onze nouvelles références comprenant notamment des frites bio. Poêlée de légumes bio, le sachet de 600 g (3,15 €), Tarte aux pommes bio, la pièce de 500 g (7,20 €). Par téléphone : 30 40 (numéro gratuit depuis un poste fixe) du lundi au vendredi de 8 h à 20 h et [www.toupargel.fr](http://www.toupargel.fr)



## Huître en boîte !

Si vous aimez les coquillages et les bijoux, cette petite boîte de conserve devrait combler vos désirs. En effet, une fois son couvercle soulevé on découvre une huître « pas comme les autres » contenant une véritable perle de culture ! Son originalité, fait de ce coquillage un cadeau unique, la perle pouvant être montée en bague, en boucle... 12 € (www.huitresurprise.com).



## Série limitée 1664

La marque 1664 lance trois nouvelles boîtes en série limitée. Ces boîtes collector sont illustrées par trois décors : le Mont Saint-Michel, l'Arc de Triomphe et le château de Chambord. De quoi ravir la curiosité des passionnés et des esthètes du bon goût, qui pourront collectionner les trois boîtes en série limitée et s'initier ainsi à l'art du « Goût à la Française » ! L'unité : 1,09 € - Pack de 4 Boîtes 50 cl : 4,10 €.



## Collection fruitée chez Fauchon

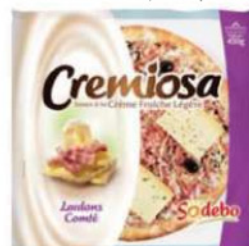
Fauchon présente une collection gourmande qui se compose de six grands classiques de la pâtisserie imaginés et revisités par Christophe Adam, chef de la célèbre maison. Les éclairs s'habillent de blanc et accueillent la mûre et la groseille, la myrtille s'embrasent sous les épaisseurs du millefeuille, et accompagne la figue et la mûre sur la tarte à quatre coins. Le baba enivre la groseille et la framboise, pendant que les saveurs du nougat et de la myrtille s'embrasent dans le chou. Enfin, au



cœur du macaron surgissent la figue et la violette. Alliant les codes pâtisseries avec fantaisie pour recréer un adage inédit qui mêle saveurs fruitées épanouies, textures et séduction, cette collection automnale se veut très tendance côté couleurs et résolument Fauchon côté palais. Eclair mûre/groseille (6 €), Macaron figue/violette (80 € les 100 g, Millefeuille myrtille (6 €), Baba groseille/framboise (7,50 €), Chou nougat/myrtille (5,50 €), Tarte figues/myrtille (6,50 €). Fauchon, 30, Place de la Madeleine, 75008 Paris. Tél. 01 42 65 17 60 30.

## 450 g de goût et de plaisir !

Avec ses cinq recettes gourmandes à partager en famille ou entre amis, les pizzas Cremiosa et leur pâte fine et moelleuse sont préparées avec une sauce à la crème fraîche légère et des ingrédients de caractère. Au programme : Cremiosa chorizo/merguez, chèvre et légumes du soleil, poulet goût barbecue, lardons/oignons et lardons/comté. PVC : 3,95 € (Sodebo).





# Des recettes à la portée de tous

Chez votre marchand  
de journaux ou  
abonnement sur  
[www.lafontpresse.fr](http://www.lafontpresse.fr)

**Féminin  
cuisine**

**Féminin  
cuisine**  
en numérique

- sur iPad :  
[www.zinio.com](http://www.zinio.com)  
- ou sur internet :  
[www.lafontpresse-digitale.fr](http://www.lafontpresse-digitale.fr)

ainsi que les 80 magazines  
Lafont presse

**Lafont  
presse**

80 magazines à centres d'intérêts  
10 millions d'exemplaires diffusés par an  
service publicité : tél. 01 46 10 21 21





## Pour l'apéro !

Des amis passent à l'improviste ? Rien ne sert de paniquer : en déclinant en mini son classique Multi kit, Mexicanté apporte une réponse facile et rapide (5 minutes de préparation) avec ses mini tortillas souples, sa sauce tomate et son sachet d'épices, qui permettra à chacun de créer la tortilla dont il a envie. Kit de 370 g, prix : 5,80 € (Mexicanté).



## La gentiane par Jean Cocteau

Quand une grande marque du patrimoine français s'associe à un artiste incontournable qui a marqué notre époque, cela donne une certaine idée des siècles passés teintée de notes contemporaines. Après sa bouteille 120 ans, hommage à Gustave Eiffel, Suze, à l'occasion de l'ouverture de la Maison Jean Cocteau, nous emmène à la découverte de cet artiste aux multiples talents. La marque propose en édition limitée une bouteille collector habillée d'une gentiane dessinée de la plume de l'« enfant terrible » (7,50 €).



(L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération).

## Pour éco citoyens en herbe

Elaborées à partir d'ingrédients bio et riches en pépites de chocolat au lait les briochettes bio La Boulangère sont les complices idéales des mamans soucieuses de l'alimentation de leurs bambins. Emballées individuellement, elles sont faciles à glisser dans le cartable et s'emportent partout pour régaler les éco citoyens en herbe. Paquet de 8 briochettes bio, 320 g, prix : 2,29 € (La Boulangère).



## Blanquette comme à la maison

Vous êtes nostalgique de cette blanquette que vous mitonnait votre grand-mère et dont le délicieux parfum embaumait toute la maison ? Pour tous les « frustrés » du bon vieux temps et tous les amoureux de tradition, La Belle Chaurienne a mis tout son amour pour élaborer une délicieuse blanquette « comme à la maison ». Mais inutile de chercher à la comparer avec la recette de vos souvenirs...



cette version est concoctée à base de canard. Et c'est bien là toute la différence ! Avec les champignons de Paris et les savoureuses carottes, les généreux morceaux de canard sont longuement mijotés dans une sauce ultra crémeuse cuisinée à base de crème fraîche, pour émousser les palais les plus connaisseurs. Bocal de 1,5 kg : 15 €, bocal de 760 g : 8,50 € (En vente en GMS et sur [www.labellechaurienne.com](http://www.labellechaurienne.com)).

## Lait nomade

Régilait propose « Mon Lait en Poudre » demi-écrémé, un sachet souple format pocket et doté d'un bouchon à vis pour un versage facile. Avec ce lait toujours disponible sans besoin de frigo ! Léger et pratique il est aussi à l'aise au bureau, en rando qu'en bateau ! Sachet de 150 g, prix : 1,75 € (Régilait).



## Pratique Cuisine a testé pour vous Saveurs à l'ancienne

Retrouvez le goût du terroir en un tour de main avec la Sauce Moutarde, saveur à l'ancienne, riche en goût grâce à ses véritables graines de moutarde qui apportent du moelleux et une saveur bien relevée aux viandes blanches et rouges. Une touche finale qui change tout et en met plein la vue. Ultra facile à préparer, l'authenticité de son goût en surprendra plus d'un... Sans colorant ni conservateur, cette sauce joue la carte de la qualité au service du naturel. Sachet 32 g pour 4 personnes, prix : 0,89 € (Maggi).



## Familles on vous aime...

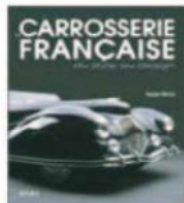
Avec l'offre Family & Novotel, tout est fait pour favoriser l'accueil des familles : l'hébergement et le petit déjeuner sont gratuits pour deux enfants de moins de 16 ans partageant la chambre de leurs parents ou de leurs grands-parents et il y a 50 % de réduction offerte sur la deuxième chambre pour accueillir les enfants de 8 à 16 ans, dans 295 hôtels dans 32 pays. Par ailleurs, Novotel a choisi de



s'associer à Gustino, la mascotte du programme international Alimentation &

Equilibre crée par Accor Services pour garantir une alimentation variée et équilibrée. Ce programme repose sur une charte d'engagement qui implique pour chaque plat « Gustino » proposé en restaurant sa validation par un comité d'experts en nutrition. Pour en savoir plus : [novotel.com](http://novotel.com)





**CARROSSERIE FRANÇAISE,**  
du style au design  
Auteur : S. Bellu  
384 pages • 24 x 29 cm  
500 photos couleurs et 200 N&B  
Réf. : 21492  
Prix : 9€ TTC -5% : 87,40 € TTC

Grand prix 2008 du plus beau livre  
Festival Automobile International



**TÉLÉPHONES,**  
130 ans d'innovations  
Auteurs : C. Weill, T. Deplanche  
128 pages • 25,4 x 25,4 cm  
200 photos couleurs et 50 N&B  
Réf. : 21776  
Prix : 34 € TTC -5% : 32,30 € TTC



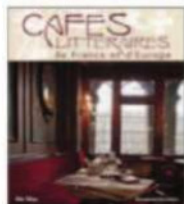
**Les Mêmes de POULBOT**  
et la Pub  
Auteurs : C. Weill, J.-C. Gouvernon  
160 pages • 24 x 29 cm  
687 photos couleurs  
Réf. : 21076  
Prix : 9€ TTC -5% : 43,66 € TTC



**Chocolat MENIER**  
évitez les contrefaçons  
Auteurs : B. Logre, G. Messence  
200 pages • 24 x 29 cm  
350 photos couleurs  
Réf. : 20494  
Prix : 9€ TTC -5% : 45,60 € TTC  
2<sup>e</sup> édition



**GONDOLLES**  
symboles de Venise  
Auteur : C. Parvulesco  
160 pages • 27 x 27 cm  
300 photos couleurs  
Réf. : 21075  
Prix : 9€ TTC -5% : 44,85 € TTC



**CAFÉS LITTÉRAIRES,**  
de France et d'Europe  
Auteur : C. Parvulesco  
176 pages • 24 x 29 cm  
250 photos couleurs et 100 N&B  
Réf. : 21486  
Prix : 9€ TTC -5% : 43,70 € TTC



**Les Arts ménagers**  
Auteur : J. Demory  
96 pages • 19 x 25 cm  
150 photos couleurs et 50 N&B  
Réf. : 21502  
Prix : 19,95 € TTC -5% : 18,95 € TTC



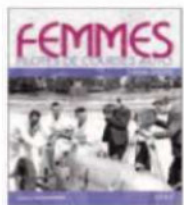
**Le temps des Vacances**  
Auteur : J. Demory  
96 pages • 19 x 25 cm  
200 photos N&B  
Réf. : 21502  
Prix : 19,95 € TTC -5% : 18,95 € TTC



**La Radio**  
Auteur : J.-C. Demory  
96 pages • 19 x 25 cm  
150 photos couleurs et 50 N&B  
Réf. : 21501  
Prix : 19,95 € TTC -5% : 18,95 € TTC



**HISTOIRE DES HÔTESSES DE L'AIR,**  
Les filles du ciel  
Auteur : A. Pluckers  
176 pages • 24 x 29 cm  
500 photos couleurs et 100 N&B  
Réf. : 21487  
Prix : 9€ TTC -5% : 39,90 € TTC



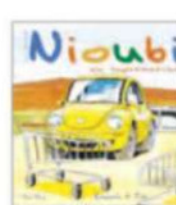
**FEMMES PILOTES**  
de courses auto, 1888-1979  
Auteur : J.-F. Bouzanquet  
176 pages • 24 x 29 cm  
450 photos N&B  
Réf. : 21784  
Prix : 44,95 € TTC -5% : 42,71 € TTC



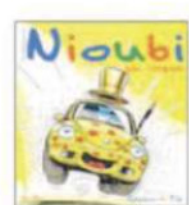
**GUITARES** années 1960, rock twist & jazz  
Auteur : B. Ifra  
240 pages • 24 x 29 cm  
584 photos couleurs  
Réf. : 21785  
Prix : 9€ TTC -5% : 26,90 € TTC  
2<sup>e</sup> édition



**NIoubi** découvre la route  
(3 à 5 ans)  
Auteurs : Clovis & Tib'  
24 pages • 15 x 17,5 cm  
20 illustrations couleurs  
Réf. : 21465  
Prix : 3,65 € TTC -9% : 3,35 € TTC



**NIoubi** au supermarché  
(3 à 5 ans)  
Auteurs : Clovis & Tib'  
24 pages • 15 x 17,5 cm  
20 illustrations couleurs  
Réf. : 21467  
Prix : 3,65 € TTC -9% : 3,35 € TTC



**NIoubi** au cirque  
(3 à 5 ans)  
Auteurs : Clovis & Tib'  
24 pages • 15 x 17,5 cm  
20 illustrations couleurs  
Réf. : 21466  
Prix : 3,65 € TTC -9% : 3,35 € TTC

www.lafontpresse.fr

BON DE COMMANDE

Délai moyen de livraison en France métropolitaine : 8 à 12 jours

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Code postal [ ] [ ] [ ] [ ] Ville ..... Pays .....

Tél. : [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] Fax [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] E-mail .....

**Passez votre commande**  
en renvoyant votre bon de commande

• **Par courrier**

(réglement par chèque à l'ordre de Entreprendre)

Entreprendre

53, rue du Chemin Vert

92100 BOULOGNE-BILLANCOURT

• **Par fax** (paiement par carte bancaire) :

01 46 10 21 22

Désignation

Réf.

Prix unitaire TTC

Quantité

Montant € TTC

**Je joins mon règlement par**

☐ Carte bancaire n° ..... ma carte expire fin [ ] [ ] [ ] [ ]

☐ Chèque bancaire ou postal  
(à l'ordre de Lafont Presse)

Je note les 3 derniers chiffres du n° au verso de ma carte bancaire [ ] [ ] [ ]

Date et Signature  
(obligatoire pour le paiement par carte)

TOTAL

+

Frais de port  
voir tableau

=

Zone de livraison	Prix TTC	Prix TTC par article supplémentaire
France métropolitaine	6 €	1 €
Dom-tom	25 €	2 €
* Europe proche	15 €	2 €

\* Europe : Açores, Allemagne, Andorre, Autriche, Belgique, Danemark, Écosse, Espagne, Gibraltar, Grèce, Grande-Bretagne, Groenland, Irlande, Italie, Liechtenstein, Luxembourg, Malte, Monaco, Pays-Bas, Pays de Galles, Portugal, Saint-Martin, Suisse, Vatican



## Plumier tout choco !



Dégustez le compas, savourez l'équerre, croquez dans le taille-crayons... Parce que l'école ça creuse, l'Atelier du Chocolat a créé pour la rentrée 2010 ce plumier tout en chocolat qui trouvera sa place dans tous les cartables ! Présenté dans son plumier en métal, cette tablette au lait praliné amandes et noisettes se laissera croquer par tous les fondus de géométrie ! Coffret 330 g, 14,40 €. Numéro lecteur : 05 59 55 00 15 et [www.atelierduchocolat.fr](http://www.atelierduchocolat.fr)

## Cours de cuisine à domicile

Conçus et fabriqués en Allemagne, les ustensiles de cuisson Silit sont constitués d'alliages à base de céramique, s'adaptent à tous types de feux, réduisent le temps de cuisson jusqu'à 25 % et offrent une garantie de 10 ans.

Pour mieux démontrer les vertus de ses produits, Silit France organise des cours de cuisine à domicile qui permettent aux participants d'apprécier les ustensiles, de les tester et de les acheter s'ils en ont envie ! Cette démonstration est faite par un(e) conseiller(ère) culinaire Silit, avec conseils et astuces à l'appui. Info lecteurs : 03 85 46 85 76 et [www.silit.fr](http://www.silit.fr)



## Vin de mer

Cette appellation d'origine contrôlée Pessac-Léognan grand vin de Bordeaux, présente une couleur or vert brillante avec un nez d'agrumes typique du sauvignon, note de miel et fumées. En bouche, il se montre fruité (citron) avec un joli gras et une acidité mesurée.

Le vin est long avec un boisé bien intégré. Il s'accommode parfaitement avec les produits de la mer, poissons et Saint-Jacques crues, coquillages préparés, carpaccio de Saint-Jacques marinées au citron, sushis et même des moules marinières. Les demoiselles de Larivet Haut-Brion blanc 2007 : 14,40 €.



## Pratique Cuisine a testé pour vous Pour les amateurs de vraies pâtes

Lustucru apporte sur le marché français l'excellence des pâtes italiennes avec la marque Garofalo. Déjà très connues et appréciées des grands chefs et des gastronomes, ces pâtes comptent parmi les meilleures pâtes italiennes. Elles sont réputées pour leur texture épaisse, ferme en bouche, incomparable botte secrète de la cuisine italienne ! Aujourd'hui, la volonté de Lustucru est donc de faire découvrir un nouveau plaisir gustatif au grand public et de rendre accessible à tous l'excellence napolitaine... Fusilli Corti n°63, Fusilli lunghi n°125, Pappardelle n°135, Mafalda Corta n°79, Spaghetti lunghi n°825... dix dessins sont disponibles en France. En GMS, paquet de 500 g, 1,89 € ([www.pastagarofalo.it](http://www.pastagarofalo.it)).



## Petits confits provençaux

Confits au thym, au basilic, au romarin, aux herbes de Provence, mais aussi à la lavande, aux tomates ou aux poivrons : le choix est varié pour cette première gamme innovante, signée Provence Tradition. Pratiques, à la fois conviviaux et raffinés, ces confits permettent d'agrémenter, dans un délicat équilibre sucré-salé, les apéritifs, les assiettes de viandes ou de poissons grillés, mais aussi les magrets, le foie gras. Une pointe de confit de thym pour savourer un fromage de chèvre, un brin de confit de lavande sur un quartier de melon ou sur une tarte aux pommes : les expérimentations gustatives sont vivement conseillées, en bord d'assiette ou en badigeon. Verrine de 115 g : 4 €. (En vente sur [www.provence-tradition.com](http://www.provence-tradition.com)).



## Changez votre cuisine trop moche !

Votre cuisine est trop moche ? Elle vous permettra peut-être d'en gagner une toute neuve si vous choisissez de participer à [www.macuisineest-tropmoch.com](http://www.macuisineest-tropmoch.com), la première web-élection de la cuisine la plus moche organisée par Hygena et nostrodomus.fr jusqu'au 27 novembre 2010. L'enseigne spécialiste de la cuisine équipée et le premier portail d'information communautaire dédié à l'univers de la maison se sont en effet associés pour organiser un événement particulièrement original et ludique, gratuit et sans obligation d'achat, ouvert à tous les internautes résidant en France métropolitaine et récompensé par une cuisine toute neuve d'une valeur de 2898 € offerte par Hygena ! Pour poser candidature, il suffit de s'inscrire et de poster une photo de sa cuisine accompagnée d'un commentaire. Autre originalité : ce titre de la cuisine la plus moche sera décerné par les internautes eux-mêmes ! A noter que la participation en tant que votant est encouragée par de nombreux cadeaux à gagner grâce à un tirage au sort organisé chaque semaine par Nostrodomus.fr et Hygena.



## Parfum fraise

Depuis son invention par un pharmacien en 1927, La Vosgienne régale les Français avec ses bonbons au parfum Sève de Pin. Désormais, Cadbury propose une version à la fraise au goût fruité avec arôme et colorant naturels. Présentés dans leur traditionnelle boîte ronde en métal de 125 g, ces douceurs à sucer en forme de fraises sont disponibles au rayon confiserie des GMS au prix de vente conseillé de 2,20 €.



## Desserts de poche

Délicieusement onctueux, les Sojasun Pocket se déclinent en deux recettes savoureuses, l'une au chocolat, l'autre à la vanille. Réalisés à partir de 80 % de jus de soja, ces petits desserts sont pauvres en graisses saturées et sources de protéines végétales. Ils sont naturellement exempts de gluten, colorant, lactose et cholestérol, et sont donc sains et savoureux. Boîte de 6 berlingots (6 x 65 ml) : 2,20 € (Sojasun).





# Il vous rend la vie plus facile !

Chez votre marchand  
de journaux ou  
abonnement sur  
[www.lafontpresse.fr](http://www.lafontpresse.fr)

**Stop**  
arnaques  
en numérique

- sur iPad :  
[www.zinio.com](http://www.zinio.com)  
- ou sur internet :  
[www.lafontpresse-digitale.fr](http://www.lafontpresse-digitale.fr)

ainsi que les 80 magazines  
Lafont presse

**Lafont  
presse**

80 magazines à centres d'intérêts  
10 millions d'exemplaires diffusés par an  
service publicité : tél. 01 46 10 21 21

LE MAGAZINE QUI VOUS DÉFEND !

N°69 - septembre 2010

**Stop**  
arnaques

2€80

NOS EXPERTS VOUS AIDENT

10 FICHES PRATIQUES

STOP ARNAQUES

DOSSIER ARGENT

**LA VÉRITÉ** sur le  
**MICROCRÉDIT**

REPORTAGE

Le voyage qui part en fumée

ENQUÊTE

**HYPERMARCHÉS**  
Ce que l'on ne vous dit jamais !

Produits reconditionnés

Promotions

Têtes de gondole

Prix cassés

Champion

E.LECLERC

Géant

Carrefour

HYPER U

Auchan

cora

INTERMARCHÉ

Ces Infos qui changent la vie

- ✓ Le livre pour manger pas cher
- ✓ Déposez plainte sur Internet

Ces histoires qui valent le détour

- ✓ Elle oublie 35 000 € dans le métro
- ✓ Il gagne 5 millions d'euros en misant 50 centimes

NOUS AVONS



## LA CUISINE À L'OPINEL



Pour célébrer la Savoie, 35 chefs étoilés savoyards nous dévoilent dans « La cuisine à l'Opinel », les secrets d'une gastronomie au caractère affirmé et raffiné puisant sa saveur et son originalité dans une nature riche et une histoire traversée des influences lointaines. Portraits, recettes et émincés d'histoire se suivent dans un voyage gourmand au pays du célèbre Opinel, objet emblématique de cette belle région. Textes : d'Annie Victor et de Françoise Detroyat 128 pages, 14,95 € (Editions Lagon Rouge).

## HISTOIRE DE COCKTAILS



Envie d'un Mojito, d'une Margarita ou d'une Caipirinha? En suivant les pas de Colin Peter Field, chef barman du mythique Bar Hemingway du Ritz, vous découvrirez comment choisir, composer et servir un cocktail. Aux classiques d'aujourd'hui se mêlent ses créations les plus demandées. Chacun d'eux est émaillé d'impressions personnelles et d'anecdotes. On découvre que le Honey Frost a été créé pour la chanteuse Jennifer du groupe AtomicKitten et le Red October pour l'un des habitués du bar fan de James Bond ! « *Le Ritz Paris, une histoire de cocktails* », 140 recettes, 160 pages, 25 € (Editions de La Martinière).

## LIVRE DE CAVE

Vous aimez conserver quelques bonnes bouteilles, mais vous ne pensez pas pouvoir créer votre cave ? Vous avez déjà une cave mais vous avez besoin de conseils pour l'étoffer ? Ce livre vous guidera dans cette tâche. Plus qu'un journal, ce petit ouvrage vous propose les conseils judicieux de Linda Grabe, sommelière-éthyliste, pour connaître les secrets des vins de France, découvrir vos goûts et remplir votre cave de vins que

vous aimez. De petites rubriques originales et bien utiles vous permettront en outre de combattre les idées reçues et marier judicieusement les mets et les vins. Un coffret au design très chic et à la présentation très soignée comprenant un livre de cave avec de nombreux conseils et fiches pratiques, un bouchon verseur et un tire-bouchon. 144 pages, 19,95 € (Gründ).



## COFFRET DE 100 RECETTES

Pour guider les fans de l'émission « *Un dîner presque parfait* » diffusée sur M6, et tous ceux qui aiment passer du temps derrière les fourneaux, ce coffret est l'outil idéal. Il propose de retrouver sur 100 fiches les meilleures recettes élaborées par les champions de l'émission et réalisées avec des produits simples et de saison qui raviront vos papilles ! Deux magnets « *Un dîner presque parfait* » sont offerts avec la boîte (12 €).



## COMMENT FAIRE SA CAVE ?



En 52 appellations, Philippe Faure-Brac révèle dans ce livre sa cave idéale. Il pose les bases d'une cave équilibrée et classique, en effectuant un tour des différentes régions viticoles françaises mais en faisant également des incursions dans les vignobles étrangers. Fort de son expérience de Meilleur Sommelier du monde (1992), l'auteur a construit une cave en obéissant à la règle de la diversité : des vins (rouges, blancs et rosés), des régions de production, de la conservation (vins à évolution rapide à boire sans tarder, vins de semi garde ou de garde) et des occasions de dégustation (vins de tous les jours ou moments exceptionnels). 312 pages, 39,90 € (Editions Le Chêne/EPA).

## CUISINE AU BEURRE SALÉ

Révéléateur de saveurs et étonnant provocateur de goût, le beurre salé signe les plats les plus simples de sa délicatesse et souligne le caractère des recettes les plus raffinées. A cru, aromatisé, en sauce, en beurre noisette, clarifié ou émulsionné, en pommade ou en cuisson, il se façonne, capte les arômes, adoucit l'amertume, équilibre les plats trop sucrés, atténue l'acidité... Ces qualités naturelles en font un ingrédient incontournable. « *Goûter mes bonnes recettes au beurre salé* » signé par Alexandra Beauvais et préfacé par Jean-Yves Bordier, maître beurrier, est tout simplement une invitation au partage. 144 pages, 15,90 € (Editions Ouest-France).





# Des recettes faciles et délicieuses

Chez votre marchand  
de journaux ou  
abonnement sur  
[www.lafontpresse.fr](http://www.lafontpresse.fr)

**Cuisine Fiches**  
**en numérique**

- sur iPad :  
[www.zinio.com](http://www.zinio.com)  
- ou sur internet :  
[www.lafontpresse-digitale.fr](http://www.lafontpresse-digitale.fr)

ainsi que les 80 magazines  
Lafont presse

**Lafont  
presse**

80 magazines à centres d'intérêts  
10 millions d'exemplaires diffusés par an  
service publicité : tél. 01 46 10 21 21





# L'Alchimiste de la gastronomie

**P**atrick Jarno, chef du Sofitel Diététique de Quiberon (Morbihan) a mis au point une cuisine allégée et inventive. Cuisinier d'exception, il possède une incroyable capacité à personnaliser des recettes réalisées sans matière grasse, ni farine, ni

crème, avec très peu de féculents et un soupçon d'édulcorant. Depuis maintenant plus de trente ans, ce breton de 53 ans, jongle adroitement avec gastronomie et diététique pour le plus grand bonheur de ses hôtes, de leurs papilles et surtout de leur ligne.

C'est à l'automne 1979, pour éviter de partir en saison de montagne, que Patrick Jarno tente sa chance en postulant dans l'établissement créé par Louison Bobet, l'illustre champion

fondateur de l'Institut de Thalassothérapie de Quiberon. Il commence alors une aventure dont il ne sait pas qu'elle le mènera à prendre la tête de cette grande table et

à inventer une nouvelle cuisine. Car, Patrick est avant tout un inventeur, une sorte d'Harry Potter de la gastronomie diététique. Jamais de train-train, toujours de l'imagination pour concocter des repas n'excédant jamais les 500 calories. Ce chef, sait mener les cuissons comme personne, en préservant le goût et la qualité nutritive de chaque aliment. Il sait relever chaque plat de saveurs nouvelles, en recourant à des coulis aux parfums mêlés et magiques, aux nouveautés renouvelées de légumes frais et séchés, à des palettes d'herbes aux bouquets infinis, ou encore à l'effet surprise des algues marines dont il est

fin connaisseur... « La contrainte des règles diététiques n'empêche pas d'inventer, comme un repas diététique n'empêche pas de bien manger » affirme cet amoureux de la mer qui cultive la modestie. En effet, Patrick n'est pas de ces aboyeurs des fourneaux, de ces gueulards du piano. Lui qui a reçu l'onction de ses pairs parmi les plus prestigieux : Paul Bocuse, Pierre Troisgros, Marc Veyrat... aime se reposer sur le dialogue avec ses équipes pour imaginer une cuisine créative. Il se concentre sur le bonheur de ses hôtes, qu'il va saluer dans la salle, située dans un site exceptionnel et préservé, et où il est fréquent de croiser des célébrités. Chaque assiette de sa table est un délice, à l'œil d'abord, puis au nez et au palais. On aimerait percer un peu de la discrétion de cet homme, toujours d'humeur égale, tout de douceur et fermeté, préoccupé du plaisir qu'il donne dans ses assiettes. Peut-



■ Émincer en fine brunoise les carottes et les courgettes, puis réserver de côté. Faire de même pour le concombre épluché, l'ananas, et les échalotes. Y ajouter l'aneth finement émincé.

■ Faire blanchir les carottes et courgettes, dans une casserole d'eau bouillante, quelques secondes. Puis les passer sous l'eau froide pour les refroidir.

■ Dans un saladier assaisonner l'ensemble de la brunoise avec le vinaigre de framboises, la crème de soja, le sel et le poivre.

■ Sortir les huîtres de leur coquille, et les mélanger entières avec l'appareil précédent.

## Tartare d'huîtres

103  
kcal / pers.







être est-ce au fil des kilomètres de route qu'il avale en cyclotouriste averti, face aux grands vents des côtes du Morbihan, que réside le mystère ? *Sofitel Diététique Thalassa, Pointe de Goulvars, 56170 Quiberon. Téléphone : 02 97 50 20 00 et [www.sofitel.com](http://www.sofitel.com)*

LAURE PIERRE

**Préparation : 25 minutes**

**Cuisson : 5 minutes**

### Pour 5 personnes

- ✓ 30 Huîtres
- ✓ 30 g de concombre
- ✓ 55 g d'ananas
- ✓ 5 g d'échalotes
- ✓ 30 g carottes
- ✓ 50 g de courgettes
- ✓ ¼ botte d'aneth
- ✓ 25 ml de vinaigre de framboises
- ✓ 100 mL de crème de soja
- ✓ Sel fin et poivre du moulin

- Dresser les huîtres dans leur coquille avec la brunoise de légumes. Disposer 6 huîtres par assiette préalablement décorées de quelques algues et de gros sel.



© Amaud Gumez

## Saumon mariné, rôti, puis caramélisé, sabayon aux œufs de hareng

**320**  
kcal / pers.

### ■ A PRÉPARER LA VEILLE

- ✓ Faire chauffer le miel dans une casserole.
- ✓ Broyer au cutter l'anis étoilé.
- ✓ Zester 2 citrons.
- ✓ Verser dans un saladier le jus de citron, ajouter les zestes, l'anis étoilé puis le miel chaud, mélanger au fouet.
- ✓ Placer les pavés de saumon dans un plat et laisser mariner au réfrigérateur durant 5 à 6 heures.
- ✓ Tailler les poireaux et la carotte en fine julienne puis la faire pré cuire à la vapeur ou dans une casserole avec un peu d'eau pendant 2 minutes.
- ✓ Disposer la julienne de légumes sur un plat allant au four et assaisonner.
- ✓ Egoutter les pavés de saumons de leur marinade et les poser dans les plats sur les légumes.
- ✓ Passer la marinade au chinois dans une casserole puis faire réduire sur le feu jusqu'à obtention d'une glace

(consistance caramel liquide).

- ✓ Saler et poivrer le saumon, puis à l'aide d'un pinceau, enduire chaque morceau de poisson de marinade réduite.
- ✓ Faire chauffer le four thermostat 6, 180°C.

### ■ PRÉPARATION DU SABAYON AUX ŒUFS DE HARENG :

- ✓ Réunir dans un récipient les deux jaunes d'œufs et une cuillère à soupe d'eau froide.
- ✓ Préparer un bain-marie dans une casserole plus grande que le récipient qui contient les jaunes et l'eau en remplissant la casserole d'eau à mi-hauteur. Faire chauffer à 50/60°C.
- ✓ Poser le récipient contenant les jaunes et l'eau dans le bain-marie, puis battre énergiquement jusqu'à ce que le mélange atteigne la consistance de crème.
- ✓ On obtient ainsi le sabayon.
- ✓ Incorporer le fromage blanc au sabayon à l'aide d'un fouet, toujours au bain

**Préparation : 30 minutes**

**Cuisson : 20 minutes**

### Pour 4 personnes

- ✓ 4 pavés de saumon de 120g
- ✓ 4 anis étoilés
- ✓ 20 cl de jus de citron vert
- ✓ 50g de miel
- ✓ 60g de poireaux
- ✓ 60g de carottes épluchées
- ✓ Sel fin, poivre du moulin

### ÉLÉMENTS DE LA SAUCE :

- ✓ 2 jaunes d'œufs
- ✓ 120 g de fromage blanc à 0 % MG
- ✓ 40g d'œufs de hareng

marie, jusqu'à ce que la température soit à 50/60°C.

- ✓ Ajouter ensuite les œufs de hareng et mixer.
- ✓ Faire cuire le saumon dans le four 7 à 8 minutes.
- ✓ Avant de servir, passer le poisson sous le grill du four pour le faire caraméliser 2 minutes à feu moyen.
- ✓ Servir sur la julienne de légumes, accompagner du sabayon aux œufs de hareng.



# Panacotta aux fruits rouges

**Préparation :** 40 minutes

**Cuisson :** 10 minutes

**Réfrigération :** 2 heures

- Tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
- Dans une casserole, faire chauffer à feu doux la crème de soja avec la ½ gousse de vanille fendue en deux jusqu'à frémissement.
- Enlever la gousse de vanille
- et ajouter la gélatine hors du feu.
- Laisser refroidir, puis mélanger au fromage blanc.
- Répartir dans quatre récipients (ramequins...).
- Réserver au réfrigérateur
- pendant environ deux heures.
- RÉALISATION DU COULIS : faire réduire le miel avec les framboises et les mûres.
- Servir les panacotta démoulées avec le coulis refroidi mixé ou non.

## Pour 4 personnes

- ✓ 200 g de fromage blanc
- ✓ 200 ml de crème de soja
- ✓ ½ gousse de vanille
- ✓ 2 feuilles de gélatine
- ✓ 50g de framboises
- ✓ 50g de mûres
- ✓ 10g de miel

**115**  
kcal / pers.



© Arnaud Gumez



# Body Beautiful

## ACTION ABDOS

## ACTION BRAS

8

## PROGRAMMES

## ACTION FESSIERS

## ACTION QUIZZES

**+ 4 Electrodes adhésives**

Photos non contractuelles

- 1 appareil d'électro-musculation 8 programmes
- 1 ceinture 2en1 avec 4 électrodes intégrées
- 4 électrodes adhésives rondes (50mm de diamètre)
- 1 crème DE CONTACT électro-conductrice 75 ml

**WWW.SPORT-ELEC.COM**

LIVRAISON 48H

J'appelle le **02 32 96 50 50** ou je commande sur **www.sport-elec.com**

**je fais mon choix en cochant la case correspondante ci-dessous et j'envoie le bon de commande ci-joint :**



## BODY BEAUTIFUL

**SPÉCIAL ABDOS - FESSIERS - BRAS - CUISSES**

- 1 Appareil d'entretien musculaire avec 8 programmes dont 55 variations de programmes
- 1 ceinture multifonction 4 électrodes "carbone" intégrées
- 4 électrodes adhésives pour le corps
- 1 crème de massage électro-conductrice 75 ml fournie.

Fonctionne avec piles 3x AAA 1,5 V (non fournies).

**JE SERAI DÉBITÉ DE : 129€**

Par carte bancaire : 49€, 47€, 47€.

Par chèque, je vous envoie 3 chèques : le 1er de 47€ et les 2 suivants de 48€ chacun daté du jour de la commande.

Le premier sera remis à réception de la commande, le second 30 jours après, le troisième 60 jours après.

129€



**TOTAL DE MA COMMANDE = ..... € TTC**

Nom : ..... Prénom : ..... Tél : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

A remplir si vous réglez par carte bancaire

**Signature :**

N° carte :  Expire fin :  N° de cryptogramme\* :

N° de

cryptogramme\* :           

\* 3 derniers chiffres situés au dos de votre carte à côté de votre signature

**Je renvoie ce bon à : SPORT-ELEC<sup>®</sup> Institut - 31 Rue du Val Breton - BP 35 - 75250 BOURGTHEROULDE INFREVILLE - France**  
Tél. : + 33 (0)2 32 96 50 50 - Fax : +33 (0)2 32 96 50 59 - [www.sport-elec.com](http://www.sport-elec.com)

Prix TTC - Tarifs valables en France métropolitaine uniquement - SPORT-ELEC® Institut

"Conformément à la loi informatique et libertés N°78-17 du 6 janvier 1978", vous pouvez sur simple demande, refuser que vos coordonnées soient transmises à des fins de communication commerciale. Vous bénéficiez d'un droit de rétractation de 7 jours à compter de la réception de vos envois.

Dans la limite des stocks disponibles



# Une **savoir** inimitable

**D**ans le sud de la France, non loin de la Méditerranée, s'étend le pays du fromage de Roquefort. Les brebis de

race "Lacaune" sont les seules à produire le lait du Fromage de Roquefort.

La zone d'affinage est délimitée en 1961. Celle-ci couvre une superficie de deux kilomètres de long sur 300 mètres de large. Ces caves sont localisées dans l'enceinte même du village de Roquefort ; c'est au cœur de cette zone que les caves d'affinage des Fromageries Papillon sont implantées. Le pays du fromage de Roquefort, c'est d'abord un village français : Roquefort sur Soulzon. Adossé aux flancs du Combalou, le village renferme en son sol des richesses. Les caves naturelles, creusées dans la roche et aménagées par les

hommes forment de véritables cathédrales souterraines. Le fromage de roquefort, AOC depuis 1925, ne peut être fabriqué que sur le site de Roquefort.

## UNE PERSONNALITÉ TYPÉE

Le goût du Roquefort est inimitable. C'est celui de la tradition, d'une personnalité typée dont le secret réside pour une grande part dans l'originalité du Pénicillium Roqueforti. Paissant entre 750 et 1100 mètres, une altitude où les herbages présentent les meilleures qualités, nos brebis sont traites

matin et soir. Le lait, acheminé jusqu'à la fromagerie quelques heures après la traite, il est, après caillage, découpé en tout petits dés, selon des méthodes issues des traditions fromagères du Pays de Roquefort. Incorporé au caillé de brebis dès la laiterie, le Pénicillium Roqueforti est un des ingrédients essentiels de la saveur du produit. Il est issu de pain souvent fabriqué par les fromageries, obtenu à partir de seigles cultivés sur des terrains acides à 1000 mètres d'altitude où tout engrais chimique est prohibé. Après mise en forme, le fromage

est égoutté et salé. Le fromage est ensuite placé sur chant au cœur des caves. Ici les fleurines, véritables failles naturelles reliant la cave à l'air libre, permettent de maintenir un taux d'humidité constant. Dès lors, le Pénicillium Roqueforti va poursuivre son lent travail et étendre ses veinures bleues au cœur de la pâte. En moyenne, 150 jours et plus de 70 contrôles qualité sont encore nécessaires pour parfaire l'affinage d'un Roquefort Papillon.

Source : Fromageries Papillon,  
8 bis avenue de Lauras,  
12250 Roquefort sur Soulzon

## Crevettes au lait de coco et au roquefort

■ Décortiquer les queues de crevette en gardant si pos-

sible l'extrémité de la queue.

■ Tailler le Roquefort en dés et le poivron en petits cubes.

■ Sauter vivement les crevettes avec les dés de poivron dans une poêle huilée et assaisonner.

■ Quand elles ont rougi ajouter le lait de coco et la crème et porter à ébullition.

■ Oter les crevettes et laisser réduire la sauce.

■ Possibilité d'ajouter en fin de réduction quelques gouttes de rhum.

■ Vérifier l'assaisonnement puis y remettre les crevettes et les dés de Roquefort.

**Préparation : 15 minutes**

**Cuisson : 10 minutes**

### Pour 4 personnes

- ✓ 100g de Roquefort
- ✓ 16/20 grosses crevettes crues (ou gambas)
- ✓ 5cl d'huile d'olive
- ✓ ½ poivron rouge
- ✓ 1 boîte de lait de coco non sucré
- ✓ 10cl de crème fraîche
- ✓ Cerfeuil ou persil plat quelques feuilles en décoration
- ✓ Sel et Piment d'Espelette

■ Répartir les crevettes dans des assiettes creuses et décorer avec quelques pluches de cerfeuil.



© Jean-Jacques Ader



**Préparation : 25 minutes**

**Réfrigération : 10 minutes**

**Pour 4 personnes**

- ✓ 80g de Roquefort AOC
- ✓ 2 douzaine d'huitres fines de claire N°2
- ✓ 100g de jeunes épinards
- ✓ 20 cl de crème liquide
- ✓ 1 cuillère à soupe de whisky

■ Laver les pousses d'épinards, les ébouillanter puis les égoutter sur du papier absorbant.

■ Ouvrir les huitres, verser les mollusques avec leur eau dans une casserole et porter à ébullition.

■ Réserver le bouillon des

huitres.

■ Placer chaque huitre pochée entre 2 feuilles d'épinard blanchies sur les assiettes.

■ Dans une casserole, faire chauffer la crème avec le Roquefort coupé en morceaux.

■ Ajouter 4 cuillères à soupe de bouillon et le whisky.

■ Verser autour des huitres et servir.



© Jean-Jacques Ader

## Filet de truite sauté à l'unilatéral aux noisettes, crème de roquefort et roquette

■ Sauter les filets de truite côté peau dans une poêle anti-adhésive avec un filet d'huile de noisette et la

moitié des noisettes concassées.

■ Mettre la crème à réduire.

Ajouter le Roquefort à la crème réduite. Mixer. Assaisonner



© Jean-Jacques Ader

**Préparation : 15 minutes**

**Réfrigération : 10 minutes**

**Pour 4 personnes**

- ✓ 4 filets de truites
- ✓ 30 cl de crème entière liquide
- ✓ 800g de Roquefort
- ✓ 500g de noisettes émondées
- ✓ 250g de roquette
- ✓ 8cl d'huile de noisette
- ✓ 3 c à s de vinaigre balsamique
- ✓ Sel, poivre du moulin

■ Faire une vinaigrette à base d'huile de noisette, de vinaigre balsamique et du reste de noisettes concassées.

■ Dresser harmonieusement la truite, la crème de roquefort à part et terminer par la salade assaisonnée, surmontée de noisettes.



# Ma vie, mon équilibre !

Chez votre marchand  
de journaux ou  
abonnement sur  
[www.lafontpresse.fr](http://www.lafontpresse.fr)

**Féminin  
PSYCHO**  
en numérique

- sur iPad :  
[www.zinio.com](http://www.zinio.com)  
- ou sur internet :  
[www.lafontpresse-digitale.fr](http://www.lafontpresse-digitale.fr)

ainsi que les 80 magazines  
Lafont presse

**Lafont  
presse**

80 magazines à centres d'intérêts  
10 millions d'exemplaires diffusés par an  
service publicité : tél. 01 46 10 21 21

**Féminin  
PSYCHO** Ma vie, mon équilibre

**ADOS**  
Ne vous laissez pas impressionner

**ACCEPTER SON ÂGE**

**RELATIONS**  
2 hommes dans ma vie, et alors ?

**LES AUTRES**  
Maintenant, je m'adapte

**CÉLIBAT**  
Est-ce que je le vis bien ?

**TIMIDITÉ**  
J'en suis sortie

**COUPLE**  
Il est trop sensible

**FAMILLE**  
Le rapport mère/fille

**Femme aujourd'hui**

**Qu'avons-nous en plus ?**

- La différence avec les hommes
- Intuition et tendances
- Fille, mère & grand-mère

[www.lafontpresse.fr](http://www.lafontpresse.fr)

**La  
pre**



## Salade retour de pêche

**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** 25 minutes

- Laver très soigneusement la salade de mâche et l'essorer.
- Eplucher les pommes de terre.
- Les plonger dans une casserole d'eau bouillante additionnée de gros sel.
- Laisser cuire environ 20 minutes.
- Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.
- Les égoutter et les laisser refroidir, puis les couper en rondelles et réserver.
- Dans la sauteuse, verser le vin blanc et une échalote.
- Ajouter les coques préalablement lavées dans l'eau froide.
- Couvrir et laisser s'ouvrir les coquillages durant environ 3 à 4 minutes.
- Dès que les coques sont ouvertes, éteindre le feu et laisser refroidir.
- Oter les coquilles et réserver.

### Pour 4 personnes

- ✓ 10 pommes de terre
- ✓ 300 g de mâche
- ✓ 1/2 litre de coques
- ✓ 1 verre de vin blanc
- ✓ 1 échalote
- ✓ Sauce salades de riz et pommes de terre Bénédicta
- ✓ 1 pincée de gros sel
- ✓ Sel
- ✓ Poivre

■ Verser dans le saladier la salade, les pommes de terre et les coques.

■ Saler et poivrer.

■ Ajouter généreusement la sauce salades de riz et

pommes de terre.

■ Mélanger et servir tiède ou frais.



© Bénédicta



## Bouchées aux crevettes

**Préparation :** 30 minutes

**Cuisson :** 3 minutes

■ Peler les échalotes et l'ail.

■ Peler et râper le gingembre.

■ Décortiquer les crevettes. Dans la cuve d'un robot, mettre les crevettes, 2 gousses d'ail, les échalotes.

■ Mixer le tout quelques secondes.

■ Ajouter à la préparation le gingembre râpé, le Nuôc Mâm et la sauce soja.

■ Bien mélanger le tout.

■ Déposer les galettes de riz deux par deux dans de l'eau et les faire tremper pendant deux minutes.

■ Étaler un torchon propre sur le plan de travail, déposer une galette de riz,

l'éponger délicatement.

■ Déposer une grosse cuillère à café de préparation sur la partie basse de la galette de riz, ajouter quelques germes de soja et 2 feuilles de coriandre, rouler la galette une fois et rabattre les bords vers l'intérieur, puis rouler complètement la galette de riz en repliant en pointe l'extrémité.

■ Recommencer l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

■ Recouvrir le tout d'une

feuille de papier absorbant humide.

■ Peler et râper les carottes et le concombre.

■ Dans un bol, verser la sauce pour nems, ajouter la gousse d'ail restante écrasée à l'aide d'un presse-ail, le sucre, le jus de citron.

■ Verser la sauce sur les légumes, ajouter de la coriandre.

■ Bien mélanger.

■ Faire cuire les bouchées 2 minutes aux micro-ondes 1000 W à pleine puissance ou 3 minutes à la vapeur.

■ Sur les assiettes, déposer un peu de crudités, ajouter les bouchées, une feuille de coriandre, servir aussitôt.

■ Les bouchées peuvent être préparées à l'avance et gardées au frais sous film alimentaire pour éviter que les galettes de riz ne se dessèchent.

### Pour 4 personnes

- ✓ 10 crevettes crues ou gambas
- ✓ 1 paquet de galettes de riz
- ✓ 2 échalotes
- ✓ 3 gousses d'ail
- ✓ 3 c. à soupe de Nuôc Mâm
- ✓ 1 c. à soupe de sauce soja
- ✓ ½ bocal de germes de soja
- ✓ 8 brins de coriandre
- ✓ 1 morceau de gingembre de 2 cm
- ✓ 2 carottes
- ✓ ½ concombre
- ✓ ½ flacon de sauce pour nems
- ✓ le jus d'un citron
- ✓ 3 c. à soupe de sucre en poudre.



© Sui Wan



**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** Non

**Pour 4 personnes**

- ✓ 24 crevettes roses « bouquet »
- ✓ 1 Mayonnaise au Zeste de Citron de Lesieur
- ✓ 1 avocat
- ✓ 1 demi-citron
- ✓ 1 poire pas trop mûre
- ✓ 1 petite botte de cerfeuil
- ✓ 4 tartines de baguette de campagne grillée d'environ 12 cm x 6 cm

- Réserver quelques petites pluches de cerfeuil pour le décor.
- Décortiquer les crevettes et les tailler en petits tronçons.



■ Éplucher la poire et les

détailler en petits cubes de

# Tartine crevette avocat mayo citron

1 cm de côté.

- Mélanger le tout avec 2 cuillères à soupe généreuses de mayonnaise aux zeste de citron et réserver au frais.
- Éplucher l'avocat, dans une assiette l'écraser à l'aide d'une fourchette et arroser du jus du demi-citron.
- Ajouter le cerfeuil ciselé (feuilles et tige) et mélanger délicatement.
- Garnir les tartines grillées de la compotée d'avocat, ajouter le mélange poire-crevettes et parsemer de petites pluches de cerfeuil.

# Taboulé de quinoa infusé à la menthe

**Préparation :** 20 minutes

**Cuisson :** 12 minutes



- Faites cuire le Quinoa Gourmand comme indiqué sur le paquet, en ajoutant dans l'eau de cuisson les sachets de thé vert à la menthe.
- Pendant ce temps, préparez les fruits : épluchez-les puis coupez-les en petits morceaux.
- Décortiquez les crevettes et coupez-les également en petits morceaux.
- Une fois le quinoa cuit, égouttez-le et réservez-le au frais.
- Lorsque les céréales sont refroidies, ajoutez les fruits et les crevettes.
- Salez et poivrez puis

**Pour 6 personnes**

- ✓ 120g de Quinoa Gourmand Tipiak
- ✓ 4 sachets de thé vert à la menthe
- ✓ 2 pamplemousses roses
- ✓ ½ ananas
- ✓ 1 vingtaine de crevettes roses
- ✓ Sel et poivre
- ✓ Quelques brins de menthe fraîche

remettez le taboulé au frais.

- Avant de servir, décorez avec de la menthe fraîche.



**Préparation :** 20 minutes

**Cuisson :** 18/20 minutes

**Repos :** 8 jours

## Pour 4 personnes

- ✓ 2 belles dorades
- ✓ 8 citrons jaunes non traités
- ✓ Huile d'olives
- ✓ Sel et du poivre en grain
- ✓ Thym ou romarin
- ✓ Paprika ou de curry

■ Pour réaliser cette recette, préparer, 8 jours avant deux beaux citrons jaunes non traités par personne, taillés en rondelles et recouverts d'huile d'olives, du sel et du poivre en grain. (on peut également relever avec du thym ou du romarin, une pointe de paprika ou de curry).

## Dorade aux citrons confits

■ Laissez compoter à la cave.

■ Le jour «J», mettre la

dorade dans un plat à sabot

■ Recouvrir des citrons confits et de l'huile d'olives

■ Laisser cuire 18/20 minutes à 220°

■ Surveiller la cuisson



## Dorade sauce Béarnaise

■ Préchauffer le four Th 7

■ Cuire les pommes de terre en « robe des champs ». Faire 2 incisions en biais de chaque côté des dorades.

■ Dans un petit bol, mélanger le persil haché avec le

jus du citron.

■ Déposer au fond d'un plat à four un filet d'Huile d'Olive Lesieur. Saler, poivrer, parsemer des gousses d'ail émincées et des olives noires concassées.

■ Placer les dorades, garnir

l'intérieur de chacune avec 4 cuillères à soupe de persil citronné et enfourner à mi-hauteur Th 7 position grill pendant 20mn (10 mn de chaque côté).

■ Eplucher les pommes, les écraser à la fourchette, arroser d'un filet d'Huile d'Olive Lesieur et réserver au chaud.

■ A cuisson sortir les dorades du four. « Récolter » ail rôti, olives, persil et citron. Les ajouter aux pommes de terre et mélanger délicatement

■ Oter le couvercle du pot de Sauce Béarnaise, couvrir d'un film alimentaire et placer 1 mn au micro-ondes.

**Préparation :** 20 minutes

**Cuisson :** 20 minutes

## Pour 4 personnes

- ✓ 2 dorades écaillées vidées de 600g
- ✓ La sauce Béarnaise Lesieur
- ✓ 8 gousses d'ail
- ✓ 24 olives noires dénoyautées
- ✓ 1 citron jaune
- ✓ 8 cuillères à soupe de persil haché
- ✓ 8 pommes de terre moyennes
- ✓ Huile d'olive

■ Déposer dans chaque assiette chaude un filet de dorade accompagné des pommes de terre gourmandes. Ajouter sur un des côtés une cuillère généreuse de Sauce Béarnaise Lesieur et régaliez-vous !



©Philippe Voncken / Lesieur



# Daurades en écailles de pommes de terre

■ **PRÉPARER LA SAUCE :** peler et hacher les échalotes. Les faire fondre dans une casserole avec 30 g de beurre, sans les laisser colorer.

■ Saupoudrer de sucre, mélanger, mouiller aussitôt avec le Noilly et faire bouillir jusqu'à quasi évaporation.

■ Mouiller alors avec le fumet de poisson et laisser réduire de moitié.

■ Ajouter le vin blanc et laisser encore réduire de moitié.

■ Ajouter enfin la crème fraîche et laisser mijoter sur feu doux pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à consis-

tance nappante.

■ Saler légèrement les filets de daurade.

■ Eplucher les pommes de terre et les laver, puis les couper en fines rondelles d'1 millimètre d'épaisseur (on peut pour cela utiliser la râpe à pommes chips du robot).

■ Les plonger 1 minute dans une casserole d'eau bouillante, égoutter, rafraîchir, égoutter à nouveau et bien essuyer.

■ Mettre les rondelles de pommes de terre dans un saladier avec la fécule et mélanger longuement pour bien les assécher sur toutes leurs faces.

■ Découper 4 bandes de papier sulfurisé à la dimension des filets.

■ Poser délicatement un filet sur chacune d'elles, puis les badigeonner à l'oeuf battu.

■ Disposer les rondelles de pommes de terre sur les filets, en les laissant légèrement se chevaucher pour simuler les écailles et en les badigeonnant de graisse d'oie ou de beurre au fur et à mesure à l'aide d'un pinceau.

■ Mettre 10 minutes au réfrigérateur pour bien faire adhérer.

■ Faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive et y déposer délicatement les filets côté

pommes de terre vers le fond, en vous aidant des bandes de papier.

■ Laisser cuire sur cette face 5 minutes environ, jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées et croustillantes, puis baisser le feu. Retourner les filets à l'aide de 2 spatules et faire cuire 5 minutes de l'autre côté.

■ Les disposer sur des assiettes chaudes.

■ Pendant ce temps, saler et poivrer la sauce, mélanger et la monter sur feu doux en incorporant le reste de beurre en petites noisettes, tout en fouettant.

**Préparation : 30 minutes**

**Cuisson : 40 minutes**

■ Hors du feu, incorporer la ciboulette finement ciselée.

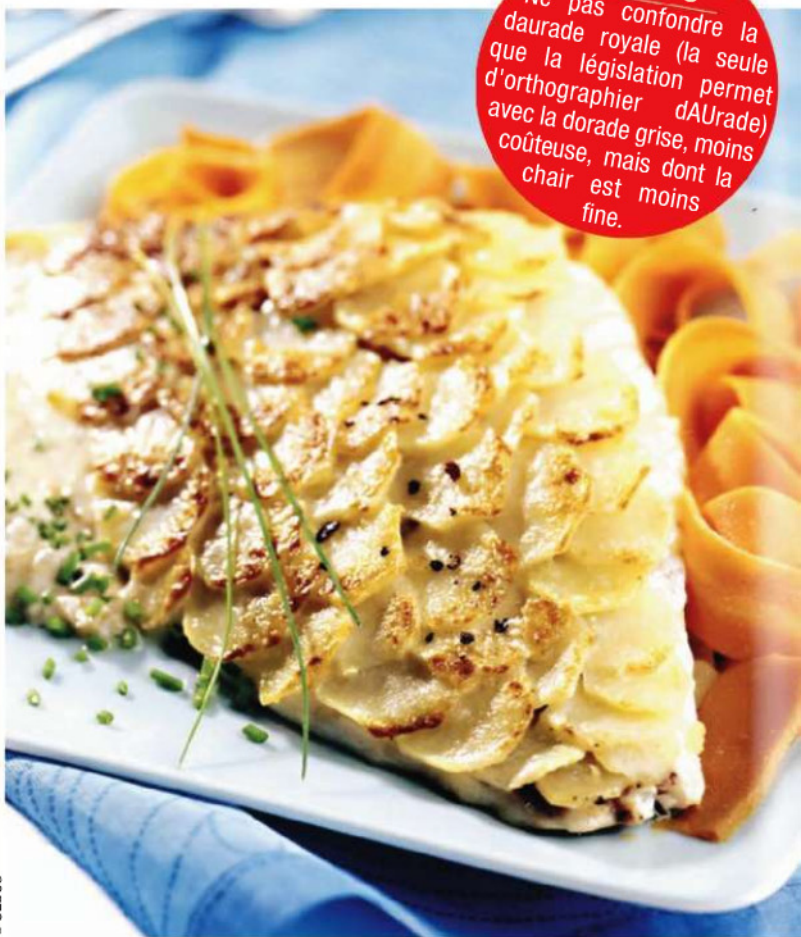
■ **PRÉPARER LES CAROTTES :** les découper en lamelles et les faire pocher dans de l'eau.

■ Pour servir, faire couler 2 cuillerées de sauce par assiette chaude et disposer 1 filet de poisson par dessus. Accompagner des lamelles de carottes pochées.

■ Présenter la sauce à part, en saucière chaude.

## Astuce

Ne pas confondre la daurade royale (la seule que la législation permet d'orthographier d'AURade) avec la dorade grise, moins coûteuse, mais dont la chair est moins fine.



© CEDUS



# Lieu aux pommes grenaille, fenouil et 3 poivres

**Préparation :** 20 minutes

**Cuisson :** 40 minutes

## Pour 4 personnes

- ✓ 4 pavés de lieu jaune avec peau de 120g
- ✓ 1 Sauce aux 3 poivres Lesieur
- ✓ 500g de pommes de terre « grenaille »
- ✓ Huile d'Olive Lesieur
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ 1 petit tube de fenouil
- ✓ Vinaigre de Xérès
- ✓ 1 petite botte de persil simple

■ Préchauffer le four Th 7

■ Déposer au fond d'un plat à four les pommes « grenaille » soigneusement lavées mais non épluchées. Arroser d'un filet d'huile d'olive, ajouter les 2 gousses d'ail coupées en 2 et placer au four 30 à 40 mn en fonction de la grosseur des pommes de terre.

■ Tailler le fenouil en 2, ôter de cœur puis les émincer très finement dans le sens opposé des fibres. Laver, égoutter puis assaisonner

d'un filet d'huile d'olive, d'une pointe très légère de vinaigre de Xérès, d'une pincée de fleur de sel.

■ En fin de cuisson des pommes au four, commencer celle du lieu.

■ Dans une poêle anti-adhésive chaude avec un soupçon d'huile d'olive, déposer vos pavés côté peau à feu vif pendant 3mn (contrôler la puissance de la flamme afin que la peau prenne une belle couleur mais ne brûle pas), puis

enfournier et finir la cuisson 5mn à feu moyen.

■ Ajouter le fenouil croquant et le persil ciselé (feuille et queues) aux pommes de terre, rectifier l'assaisonnement de ce mélange chaud-froid et dresser sur des assiettes chaudes.

■ Ajouter le lieu, côté peau sur le dessus et servir avec la sauce aux 3 poivres Lesieur froide ou chaude (*réchauffée sans couvercle, avec une film alimentaire 1mn au micro-ondes*)



©Philippe Voncken / Lesieur



# Pavé de lieu noir poché au lait de parmesan

**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** 10 minutes

## Pour 4 personnes

- ✓ 800 g de filets de lieu noir
- ✓ 1 litre de lait
- ✓ 2 pincées de noix de muscade
- ✓ 60 g de parmesan frais râpé
- ✓ 20 g de parmesan frais en copeaux
- ✓ Fleur de sel
- ✓ Poivre du moulin

■ Mélanger 60 g de parmesan râpé, une pincée de sel et une pincée de noix de muscade dans le lait.

■ Porter ce mélange à ébulli-

tion et laisser bouillir à feu doux 5 minutes.

- Passer le lait, le porter à nouveau à ébullition puis couper le feu.
- Plonger immédiatement les filets de lieu noir dans le lait pendant 5 minutes.
- Les dresser dans l'assiette avec des pâtes fraîches, arroser le tout du lait de parmesan parfumé.
- Ajouter une pincée de sel, de poivre et de noix de muscade ainsi que du parmesan en copeaux.



© P. Asset / Olfimer

# Darne de lieu jaune à l'indienne

■ Faire mariner les darnes de lieu dans le jus des 2 citrons verts pendant 1 h, salez poivrez.

■ Préchauffez le four à 240°.

■ Battez le yaourt, ajoutez 3

cuillères à café de curry en poudre, salez, poivrez.

■ Sortez les darnes de la

**Préparation :** 15 minutes

**Marinade :** 1 heure 30 minutes

**Cuisson :** 25-30 minutes

## Pour 4 personnes

- ✓ 4 darnes de lieu jaune de 2cm d'épaisseur
- ✓ 1 yaourt nature
- ✓ Curry en poudre
- ✓ 2 citrons verts
- ✓ 1 bouquet de coriandre
- ✓ Sel, poivre

marinade, essuyez-les dans du papier absorbant, disposez-les dans un plat à four en badigeonnant soigneusement les deux faces avec le yaourt au curry.

■ Enfournez 25 à 30 mn à 240°.

■ Servez avec un riz basmati au safran et parsemez de coriandre fraîche hachée.



© Ducros



**Préparation :** 30 minutes

**Cuisson :** 10 minutes

**Pour 4 personnes**

- ✓ 2 queues de lotte de 140g sans peau
- ✓ 1 filet épais de haddock sans peau (200g)
- ✓ 1 mayonnaise lesieur tournesol grillé
- ✓ 1 petit poivron rouge grillé confit
- ✓ 1 citron jaune
- ✓ 1 petite botte de ciboulette
- ✓ 60g de roquette
- ✓ brochettes
- ✓ gressins

■ Préchauffer le four Th 7

■ Demander à votre poissonnier d'éplucher les lottes et d'ôter toutes les peaux, ainsi que celle du Haddock.

■ Saler, poivrer très légèrement les queues de lotte, les déposer dans un plat à four et arroser d'un petit filet d'huile d'olive.

■ Enfourner 10 mn. Pendant ce temps détailler le haddock en cubes de 2 cm de côté, les enrober de quelques gouttes d'huile d'olive et de jus de citron, parsemer de quelques brins de ciboulette ciselée.

■ Sortir les queues de lotte du four, à l'aide d'un couteau ôter délicatement le cartilage central et détailler les filets en cubes de 2cm de côté.

■ Préparer les petites bro-



© Philippe Vandenberg / Lesieur

chettes composées de 2 cubes de lotte et 2 de haddock que vous alternerez.

■ Assaisonner la roquette d'un filet d'huile d'olive, d'une pincée de sel et du poivron détaillé en brunoise (petits

cubes de 2mm de côté).

■ Dresser la roquette et les brochettes dans des verres séparément et accompagner de petits ramequins garnis de mayonnaise tournesol grillé et de gressins.

## Lotte au curry

■ Rincez la lotte, épongez la et coupez la en gros dés.

■ Epluchez les légumes et coupez les en bâtonnets ;

plongez les 3 minutes dans l'eau bouillante salée.

■ Epluchez et rapez la pomme.



© Gél Pêche

■ Pelez et écrasez l'ail.

■ Faites chauffer le fumet et le vin blanc dans une petite casserole.

■ Ajoutez la pomme rapée et une cuillère à soupe de curry.

■ Salez, poivrez et faites réduire sur feu moyen.

■ Faites chauffer 25 g de beurre dans une poêle, ajoutez les morceaux de lotte et faites les dorer de tous les côtés.

■ Au bout de 2 minutes, ajoutez l'ail et les bâtonnets de légumes, laissez revenir encore 2 minutes. Salez et poivrez modérément.

**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** 10 minutes

**Pour 4 personnes**

- ✓ 800 g de lotte
- ✓ 4 carottes
- ✓ 2 courgettes
- ✓ 1 pomme
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 25 g de beurre,
- ✓ 1 verre de vin blanc sec
- ✓ Crème fraîche, curry, fumet de poisson instantané, sel et poivre du moulin.

■ Ajoutez 25 cl de crème fraîche dans la sauce au curry et laissez chauffer doucement.

■ Au moment de servir, disposez les légumes dans l'assiette, répartissez le poisson dessus et nappez de sauce chaude.



### Pour 4 personnes

- ✓ 500 g de lotte
- ✓ 500 g de moules
- ✓ 30 g d'amandes effilées
- ✓ 1 boîte de tomates concassées
- ✓ 4 oignons
- ✓ 3 gousses d'ail
- ✓ 2 dl de vin blanc
- ✓ 2 dl d'huile d'olive
- ✓ 1/2 bouquet de coriandre
- ✓ 3 c à s de curry en poudre
- ✓ Sel, poivre

# Timbale de lotte épicée

■ Chauffez l'huile dans une poêle.

■ Laissez dorer les oignons hachés et les amandes.

■ Ajoutez les gousses d'ail écrasées, le curry, la coriandre finement hachée, puis les tomates.

■ Rincez les moules.

■ Coupez la lotte en morceaux et placez le tout dans une cocotte.

■ Versez le vin blanc, arrosez avec la préparation au curry, portez à ébullition.

**Préparation : 10 minutes**

**Cuisson : 55 minutes**

■ Salez, poivrez, laissez mijoter quelques instants.

■ Servez très chaud.





**Préparation :** 20 minutes

**Cuisson :** 10 minutes

## Pour 4 personnes

- ✓ 1,2 kg de moules de Bouchot
- ✓ 1 sauce indienne lesieur
- ✓ 300g de céleri rave
- ✓ Mayonnaise lesieur légère
- ✓ Huile d'olive
- ✓ 1 citron jaune
- ✓ 1/2 oignon rouge
- ✓ 1 petite botte de cerfeuil
- ✓ 1 emporte-pièce de 7cm de diamètre et 5cm de hauteur
- ✓ 2 c à s de pistache
- ✓ 20 g de jeunes pousses de salades

■ Gratter et laver les moules, les déposer dans une cocotte, couvrir et faire cuire 10mn.

■ Pendant ce temps, râper le céleri en fine julienne,

l'assaisonner de 3 cuillères à soupe de mayonnaise et du jus de citron.

■ Égoutter tout en réservant le jus de cuisson (pour une autre utilisation : éventuellement agrémenter une

sauce au poisson ou bien une soupe. Il est possible de le conserver au congélateur quelque temps).

■ Décoquiller soigneusement les moules et les réserver au frais.

- Mixer les pistaches sans coques afin d'obtenir une poudre assez fine.
- Agrémenter délicatement les moules de 3 cuillères à soupe de sauce indienne, ajouter une cuillère à soupe d'oignon rouge et de cerfeuil ciselés.
- Dresser au centre de l'assiette à l'aide de l'emporte-pièce, en déposant tout d'abord une couche de céleri, puis une seconde de moules assaisonnées.
- Ôter le cercle, déposer au sommet quelques pousses de salade juste enrobées d'un filet d'huile d'olive et parsemer tout de poudre de pistache.



©Philippe Voncken/Lesieur

# Moules marinière à la coriandre

**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** 10 minutes

## Pour 4 personnes

- ✓ 1 kg de moules
- ✓ 2 verres de vin blanc sec
- ✓ 1 citron jaune et 1 citron vert coupés en rondelles
- ✓ 2 c à s d'échalote
- ✓ 2 c à s d'oignon
- ✓ 1 c à s d'ail
- ✓ 2 c à s de coriandre
- ✓ 1 c à s de thym

■ Gratter et laver les moules. Réserver

■ Faire chauffer le vin blanc

avec l'ail, l'échalote et l'oignon dans un grand fait-tout.

■ Ajouter les moules et les rondelles de citron.

■ Laisser cuire à gros

bouillons 3 à 4 min.

- Saupoudrer de coriandre et de thym.
- Bien mélanger.
- Servir aussitôt.
- Accompagner de frites.



© Daregal





© Unilever

# Moules gratinées aux tomates et gruyère

**Préparation :** 20 minutes

**Cuisson :** 15 minutes

## Pour 4 personnes

- ✓ 1,5 l de moules
- ✓ 1,5 c. à soupe de Ketchup
- ✓ 2 cuillère à soupe de gruyère râpé
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ Poivre

- Nettoyer les moules, les ébarber et les mettre dans une casserole.
- Couvrir et faire cuire à feu vif.
- Au fur et à mesure, retirer les moules ouvertes en faisant attention à ne pas les laisser trop cuire.

- Oter l'une des deux coquilles en laissant la chair dans la seconde, disposer ensuite les coquillages dans un plat à gratin.
- A l'aide d'une cuillère à café, étaler un peu de ketchup sur les moules et parsemer légèrement de

gruyère râpé et d'ail finement haché.

- Placer sous le gril du four et laisser gratiner 5 minutes.
- Poivrer et déguster aussitôt.



# Le n°1 est sorti

Chez votre marchand  
de journaux ou  
abonnement sur  
[www.lafontpresse.fr](http://www.lafontpresse.fr)

**GOTHA**  
magazine

en numérique

- sur iPad :  
[www.zinio.com](http://www.zinio.com)

- ou sur internet :  
[www.lafontpresse-digitale.fr](http://www.lafontpresse-digitale.fr)

ainsi que les 80 magazines  
Lafont presse

**Lafont  
presse**

80 magazines à centres d'intérêts  
10 millions d'exemplaires diffusés par an  
service publicité : tél. 01 46 10 21 21





## Pour 4 personnes

- ✓ 16 noix de St Jacques
- ✓ 2 bâtons de citronnelle coupés en 2 dans la longueur
- ✓ 2 bulbes de fenouils émincés
- ✓ 30 cl de lait de coco
- ✓ 4 cuillerées à soupe d'oignon surgelé
- ✓ 2 cuillerées à soupe d'aneth surgelé
- ✓ 2 cuillerées à soupe de coriandre surgelé
- ✓ 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- ✓ Sel, poivre du moulin

# Brochettes de Saint-Jacques à l'aneth

■ Allumer le four à 180°C (th.6)

■ Rincer les noix de St Jacques sous l'eau froide et les éponger.

■ Monter 4 brochettes de St Jacques sur les bâtons de citronnelle.

■ Saler et poivrer. Réserver au frais.

■ Pendant ce temps, chauffer 1 cuillerée d'huile d'olive

dans une poêle.

■ Faire revenir quelques minutes les fenouils et l'oignon. Saler et poivrer.

■ Ajouter le lait de coco et la coriandre.

■ Laisser cuire 15 min à feu doux en remuant régulièrement. Réserver au chaud.

■ Disposer les brochettes dans un plat à four. Verser

**Préparation : 20 minutes**

**Cuisson : 20 minutes**

un filet d'huile d'olive.

■ Les cuire 2 min sur chaque face.

■ Poudrer d'aneth en fin de cuisson.

■ Servir les brochettes entourées de purée de fenouil







## Noix de Saint-Jacques et ses céréales gourmandes cacaotées

- Mélangez le lait bouillant au cacao puis versez-y les céréales gourmandes.
- Couvrez et laissez gonfler 9 min.
- Pendant ce temps, découpez les poires en morceaux.

- Faites fondre le beurre dans une poêle, ajoutez le sucre en poudre puis le jus de citron et laissez cuire quelques minutes.
- Déposez les morceaux de poires dans la poêle afin de les enrober du mélange.

- Faites revenir rapidement (1 min de chaque côté) les noix de Saint Jacques dans une autre poêle avec un peu de matière grasse.
- Ajoutez-y la sauce aux poires puis servez le tout accompagné des céréales gourmandes.

**Préparation :** 25 minutes

**Cuisson :** 9 minutes

### Pour 4 personnes

- ✓ 1 sachet de Céréales Gourmandes Tipiak
- ✓ 30 cl de lait bouillant
- ✓ 6 c. à c. de cacao Poulain
- ✓ 1 noix de beurre
- ✓ 230g de poires fraîches
- ✓ 50g de beurre
- ✓ 2 c. à s. de sucre en poudre
- ✓ 1 citron



**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** Non

**Repos :** 5 minutes

**Pour 4 personnes**

- ✓ 12 belles noix de Saint-Jacques
- ✓ 3 citrons verts
- ✓ 1 concombre
- ✓ Huile d'olive
- ✓ Pics en bois
- ✓ Mélange 3 poivres
- ✓ Fleur de sel

■ Faire mariner les noix de Saint-Jacques dans le jus des citrons pendant 5 minutes en les retournant à la moitié du temps.

■ Couper le concombre en fines lamelles dans la longueur à l'aide d'un économe.



© Royal Greenland

- Enrouler chaque noix d'une lamelle de concombre.
- La faire tenir avec un pic en bois.
- Présenter sur l'assiette.
- Assaisonner de fleur de sel, du mélange 3 poivres et d'un filet d'huile d'olive.

## Saint-Jacques au jus de carottes et aux 2 coriandres

■ Poêler les noix de Saint-Jacques une minute de chaque côté dans le mélange beurre et huile de noi-

sette.

■ Faire chauffer le jus de carottes.

■ Quand le jus est chaud, ajouter une bonne cuillère de crème fraîche.

**Préparation :** 20 minutes

**Cuisson :** 1 minute

**Pour 4 personnes**

- ✓ 12 belles noix de Saint-Jacques
- ✓ 1 litre de jus de carottes
- ✓ 1 bouquet de coriandre fraîche
- ✓ Quelques graines de coriandre concassées
- ✓ 25 g de beurre
- ✓ 1 c à c d'huile de noisette
- ✓ 1 c à s de crème fraîche
- ✓ Sel, poivre

■ Présenter en nage, dans les assiettes, en saupoudrant de la coriandre fraîche et de quelques graines de coriandre concassées.

■ Saler et poivrer selon votre convenance.



© P. Asset / Olfimer



## Tartines de Saint-Jacques à la fondue d'échalotes

**Préparation :** 5 minutes

**Cuisson :** 15 minutes

### Pour 2 personnes

- ✓ 2 tranches de pain de campagne
- ✓ 8 noix de Saint-Jacques
- ✓ 100 g d'échalote
- ✓ 1 c à s d'huile d'olive
- ✓ Gros sel
- ✓ Baies rose
- ✓ Sel, poivre du moulin

■ Allumer le four en position grill.

■ Faire dorer l'échalote à l'huile d'olive dans une sauteuse.

■ Saler et poivrer.

■ Laisser compoter dix minutes.

■ Pendant ce temps, griller les tranches de pain.

■ Cuire sur un lit de gros sel les noix de Saint-Jacques dans une poêle pendant quelques minutes en les retournant.

■ Etaler la fondue d'échalote sur chaque tranche.

■ Disposer les Saint-Jacques.

■ Saupoudrer d'aneth.

■ Saler et poivrer.

■ Décorer de baies de rose.



## Saint-Jacques sautées au piment

■ Faire décongeler les coquilles Saint-Jacques si elles ne sont pas fraîches et les mettre à mariner

dans le lait pendant 2 heures.

■ Les égoutter et les essuyer

dans un papier absorbant.

■ Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive et faire

**Préparation :** 20 minutes

**Attente :** 2 heures

### Pour 4 personnes

- ✓ 16 coquilles Saint-Jacques surgelées
- ✓ 1 litre de lait demi-écrémé
- ✓ 2 c à s de mélange de piments
- ✓ 1 c à s de citronnelle
- ✓ 2 c à s d'huile d'olive
- ✓ Sel, poivre du moulin

revenir les Saint-Jacques sur feu vif trois minutes de chaque côté.

■ Ajouter les piments.

■ Saler et poivrer.

■ Servir sur un lit de salade, assaisonner au vinaigre balsamique et d'huile d'olive.





# Noix de Saint-Jacques sauce au miel

## Pour 4 personnes

- ✓ 16 Noix de Saint Jacques
- ✓ 2 cuillerées à café de Fond de Veau Maggi
- ✓ 500 g d'endives
- ✓ 1 cuillerée à soupe de miel d'acacia
- ✓ 100 ml de vin blanc
- ✓ 200 ml de crème liquide
- ✓ 50 g de beurre
- ✓ 2 échalotes

■ Lavez et effeuillez les endives.

■ Dans une poêle, faites-les revenir à feu moyen avec le beurre, ajoutez le miel. Salez.

■ Une fois caramélisées, réservez.

■ Dans la même poêle, ajoutez les échalotes émincées.

■ Faites revenir les noix de Saint Jacques sur les deux faces environ 8 minutes.

■ Ajoutez le vin blanc, le fond de veau et laissez réduire.

**Préparation : 15 minutes**

**Cuisson : 1 minute**

■ Crémmez.

■ Servez les noix de Saint Jacques accompagnées des endives, nappez de sauce.





**Préparation :** 10 minutes

**Cuisson :** 3 minutes

## Pour 4 personnes

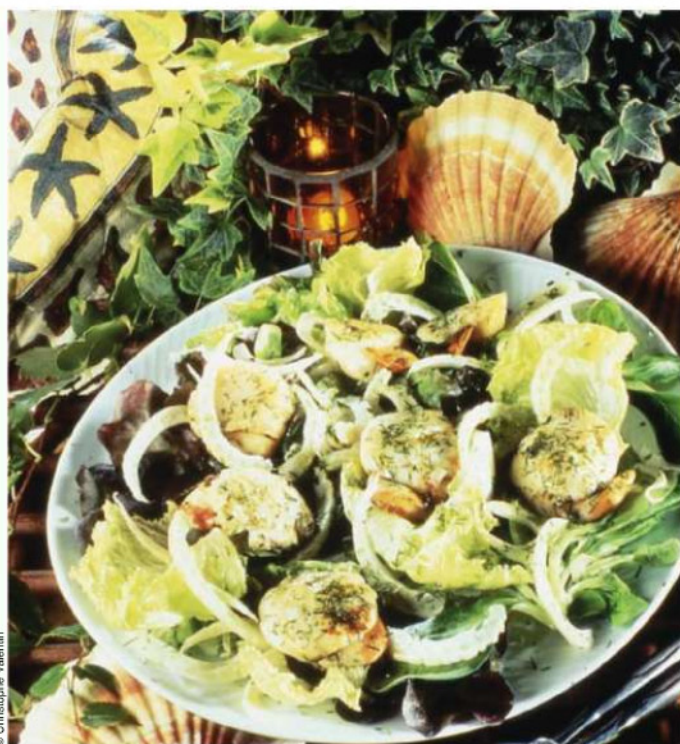
- ✓ 200 g de salade mélangée batavia-mâche-feuilles de chêne
- ✓ 2 bulbes de fenouil
- ✓ 16 noix de Saint-Jacques
- ✓ 2 c à s d'aneth surgelé
- ✓ 2 c à s d'herbes de poissons surgelées (Daregal)
- ✓ 1 c à s de sel de mer
- ✓ 1 c à s de vinaigre balsamique
- ✓ 3 c à s d'huile d'olive
- ✓ Sel, poivre du moulin

- Laver et essorer les salades.
- Nettoyer les fenouils et les émincer.
- Dans un bol, préparer la

vinaigrette avec sel, poivre, vinaigre, huile d'olive.

- Mettre dans une poêle antiadhésive, le gros sel et faire chauffer.
- Répartir les noix de Saint-Jacques, les faire revenir quelques minutes.
- Disposer les salades et fenouils sur assiette, arroser de vinaigre, ajouter les noix de Saint-Jacques.
- Poudrer d'aneth et d'herbes de poissons.
- Servir sans attendre.

# Salade de Saint-Jacques à l'aneth



© Christophe Valentin

# Coquille Saint-Jacques rôtie au beurre d'Isigny

- Ouvrir les coquilles Saint Jacques en ne laissant que la noix attachée à la

coquille la plus creuse. Laver, égoutter sur un linge. Mettre sur une

plaque le gros sel, disposer les Saint Jacques au dessus. Réserver au frais.

**Préparation :** 20 minutes

**Cuisson :** 20 minutes

## Pour 4 personnes

- ✓ 4 kg de coquilles Saint Jacques
- ✓ 500 g de gros sel
- ✓ 150 g de Beurre AOC Isigny
- ✓ 1/2 botte de persil plat (haché)
- ✓ 1/2 gousse d'ail
- ✓ 1 échalote ciselée
- ✓ 2 citrons jaunes (jus)
- ✓ Sel, poivre
- ✓ 1 poignée d'algues en décor

- Mettre dans un cul de poule le beurre, la 1/2 gousse d'ail hachée finement, la 1/2 botte de persil haché, l'échalote ciselée, le jus de citron, le sel et le poivre. Bien mélanger et faire un rouleau de la grosseur des noix de Saint Jacques. Enrouler dans un film et laisser durcir au frais. Une fois dur, enlever le film et tailler des rondelles de cinq millimètres.

- Saler et poivrer les noix de Saint Jacques. Poser une rondelle de beurre sur chaque noix et mettre au four 6 minutes. Disposer

les algues sur une assiette, puis mettre les Saint Jacques rôties dessus. Prévoir un peu de persil plat frit.

*Recette d'Eric Fréchon  
Le Bristol (Paris).*



© Beurre AOC Isigny



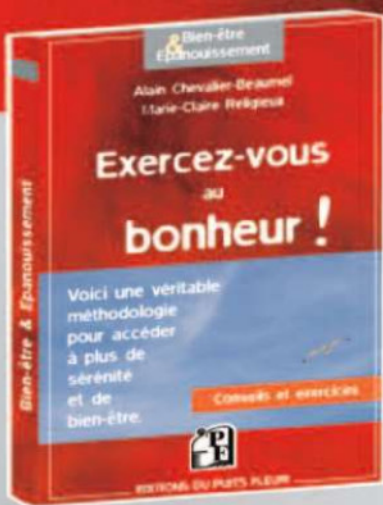


# Méthodes, conseils, outils...

Toute une série de guides pratiques et juridiques, clairs et précis !

Editions du  
Puits Fleuri

pour **B** mieux gérer votre  
**Bien-être**



☐ Réf. 338 ➔ Prix : 28 €  
**EXERCEZ-VOUS AU BONHEUR !**

**Conseils et exercices.** Ce guide vous propose une véritable méthodologie pour accéder à plus de sérénité et de bien-être. Les auteurs, praticiens des sciences humaines et de l'accompagnement à développer votre propre potentiel à progresser vers le bonheur : réussite personnelle, plaisirs sensoriels, plaisirs intellectuels... (288 pages)



☐ Réf. 331 ➔ Prix : 26,50 €  
**BIEN-ÊTRE ET ÉPANOUISSEMENT PAR LA TRADITION MÉDICALE CHINOISE.**

**Philosophie - Corps humain - Emotions - Fatigue - Saisons - Alimentation - Sommeil - Sexualité...** Face à l'augmentation des dérèglements de notre "mécanique", la vision chinoise âgée de plusieurs millénaires vous apportera peut-être une réponse positive pour retrouver votre équilibre. (332 pages)



☐ Réf. 313 ➔ Prix : 23 €  
**COMMENT VAINCRE LE STRESS.**

Contraintes sociales, professionnelles et familiales sont autant de facteurs de stress et d'anxiétés pour l'individu qui, pour s'en sortir, se doit de reconquérir son mental et son corps. C'est ce que propose l'auteur, **avec des exercices de sophrologie.** Respiration, relaxation et visualisation : des techniques qui marchent ! (156 pages)



☐ Réf. 347 ➔ Prix : 26,50 €  
**TROUVER L'ÂME SOEUR.**

**Outils - Conseils - Pièges à éviter...** Ce guide se propose de vous aider à découvrir des méthodes pour vous faire de nouveaux amis ; de vous informer sur les sites de rencontre et autres nouveaux moyens mis à votre disposition. Sans oublier l'agence matrimoniale... Vous trouverez tous les conseils pratiques et juridiques pour réussir à vivre ensemble et que cela dure... (186 pages)



☐ Réf. 172 ➔ Prix : 19,50 €  
**GUIDE DE LA FAMILLE RECOMPOSÉE.**

Comment s'exercent les droits parentaux ? Comment les acquérir, pleinement ou partiellement ? Quelles sont les conséquences en termes de succession ? Quels sont les dispositifs fiscaux en vigueur ? ... Toutes les réponses nécessaires pour aider ces nouvelles familles de la gestion juridique et fiscale souvent complexes que nécessite leur situation. (182 pages)

*Exercices pratiques sur CD*



☐ Réf. 404 ➔ Prix : 23 €  
**UNE BONNE HEURE DE BONHEUR !**

Retrouvez sur ce CD, sur une musique relaxante, des exercices de sophrologie (exercices de respiration abdominale, de tension/détente, de mouvement de la tête, de visualisation) qui sont une parfaite initiation aux pratiques proposées dans le livre "Exercez-vous au bonheur !" présenté plus haut. Mettez en route le CD, et laissez-vous guider tranquillement vers une détente totale (durée : 1 heure)



Bon de commande à renvoyer à :

**LAFONT PRESSE - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt**

Coordonnées complètes : .....

Signature  
Cachet

☐ vous commande les ouvrages dont les n° suivent : .....

☐ Ci-joint mon règlement par chèque de ..... € à l'ordre de **LAFONT PRESSE**

☐ Règlement par CB : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Validité : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ N° crypto. : \_\_\_\_



## Salade croquante de fenouil et pommes vertes, saumon fumé et bâtonnets de son de blé

**Préparation :** 30 minutes

**Cuisson :** 45 minutes

### Pour 4 personnes

- ✓ 60 g de céréales au son de blé
- ✓ 1 bulbe de fenouil
- ✓ 1 pomme Granny Smith
- ✓ 4 olives de Taggiasche
- ✓ 4 tranches de saumon fumé
- ✓ 4 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique blanc
- ✓ 6 graines de fenouil torréfiées
- ✓ Pluches d'aneth
- ✓ Sel et poivre du moulin

- Couper le fenouil en deux dans la hauteur et retirer le cœur.
- Couper ce fenouil en très fines lamelles à l'aide d'une mandoline.
- Couper la pomme en fine julienne.
- Hacher les olives de Taggiasche.
- Torrifier les graines de fenouil et les broyer au mortier.
- Mélanger l'huile d'olive et le vinaigre balsamique blanc avec les graines de fenouil.
- Assaisonner de sel et de poivre du moulin.
- Couper les tranches de saumon fumé en fines lamelles.
- Mélanger le fenouil émin-

cé finement avec la pomme en julienne, le saumon, les céréales au son de blé, les olives hachées

et l'assaisonnement.

quelques pluches d'aneth.

■ Déposer harmonieusement en assiette et décorer avec

■ Déguster bien frais.



© Ilan Wache



# Crostini de saumon et salade au fromage frais

**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** 5 minutes

## Pour 4 personnes

- ✓ 400 g de filet de Saumon écossais Label Rouge
- ✓ 4 petits pains individuels
- ✓ 1 poignée de mesclun de salade
- ✓ 1 oignon rouge
- ✓ 2 carottes
- ✓ 4 c à s de fromage frais
- ✓ 1 botte de ciboulette
- ✓ 1 jus de citron
- ✓ 3 c à s d'huile d'olive

- Epluchez l'oignon et les carottes. Emincez l'oignon, taillez les carottes en fines juliennes. Hachez la ciboulette, mélangez-la

dans un bol avec le fromage frais, le jus de citron, du sel et du poivre.

- Préchauffez le grill du four.

- Taillez le filet de saumon en fines escalopes. Déposez-les sur une plaque de four recouverte d'une feuille de papier de

cuisson. Badigeonnez-les avec la moitié de l'huile d'olive, salez, poivrez.

- Coupez les petits pains en deux, badigeonnez les parties inférieures avec le reste de l'huile d'olive et faites-les dorer sous le grill.

- Passez ensuite les escalopes de saumon 2 à 3 mn sous le grill.

- Répartissez la salade, l'oignon, et les carottes sur les pains grillés. Nappez de sauce à la ciboulette puis déposez les escalopes de saumon dessus. Servez aussitôt.



© Saumon écossais Label Rouge

# Rouleaux d'été

**Préparation :** 5 minutes

**Cuisson :** 20 minutes

## Pour 4 personnes

- ✓ Mesclun de salades
- ✓ 8 tranches de Saumon Fumé
- ✓ Poivre Blanc
- ✓ 1 bocal de sauce Echalote & Ciboulette Bénédicte

- Etendez les tranches de saumon à plat et étalez la sauce Echalote & Ciboulette Bénédicte dessus.

- Puis roulez les tranches comme des crêpes. Poivrez.

- Laissez reposer au réfrigérateur une à deux heures avant de servir.

- Décorez les assiettes ou le plat de service avec un lit de salade assaisonnée et posez délicatement dessus les rouleaux d'été.



© Bénédicte



**Préparation :** 30 minutes

**Cuisson :** 35 minutes

## Pour 4 personnes

- ✓ 80g de lentilles vertes
- ✓ 1 Sauce Indienne Lesieur
- ✓ ½ pomme verte
- ✓ 1 citron jaune
- ✓ 200g de saumon cru sans peau
- ✓ 2 petites tomates
- ✓ ½ oignon rouge
- ✓ 1 petit bouquet de persil plat
- ✓ Huile d'Olive Lesieur
- ✓ Vinaigre de Xérès
- ✓ 40g d'amandes grillées fumées

■ Préchauffer le four Th 7

■ Cuire les lentilles dans 3 fois leur volume d'eau environ 35mn.

# Verrines de saumon et lentilles indienne

- Pendant ce temps, détailler le saumon en cubes de 1 cm de côté, les mariner d'un petit filet d'huile d'olive et de jus de citron.
- Couper les tomates en petits dés ainsi que la pomme verte lavée non épluchée.
- Pour ces derniers ajouter quelques gouttes de citron pour qu'ils ne jaunissent pas.
- Ciseler l'oignon rouge, les feuilles et queues de persil.
- Égoutter, rincer et réserver au frais quelques minutes.
- Mélanger cubes de tomates, oignon rouge et persil.
- Ajouter un filet d'Huile d'olive et une pointe de vinaigre de Xérès.
- Ajouter la pomme verte aux lentilles et assaisonner de 3 cuillères à soupe de Sauce Indienne.
- Dresser les verrines en commençant par le saumon mariné, ajouter les lentilles accomodées puis le mélange tomate-oignon.
- Réserver au frais et juste avant de servir parsemer de quelques amandes grillées fumées.



© Philippe Vancken / Lesieur

# Coquetier de Chérie au tartare de saumon

■ Rincez les pommes de terre puis faites-les cuire avec leur peau 15 à 20 minutes à la vapeur ou

dans l'eau bouillante salée.

■ Rafraîchissez-les sous l'eau froide, coupez-les en

deux puis creusez-les délicatement à l'aide d'une petite cuillère.

**Préparation :** 30 minutes

**Cuisson :** 20 minutes

## Pour 4 personnes

- ✓ 8 pommes de terre Chérie Doréoc
- ✓ 250 g de saumon
- ✓ 2 échalotes
- ✓ 1 c à café d'aneth hachée
- ✓ 4 c à s d'huile d'olive
- ✓ 1 jus de citron vert

■ Hachez le saumon finement, mélangez-le dans un bol avec les échalotes hachées, l'aneth, l'huile d'olive, le jus de citron, du sel et du poivre.

■ Laissez mariner le saumon 30 minutes au frais puis garnissez les pommes de terre de cette préparation.

■ Servez bien frais dans des coquetiers.



© P.L. Viel / V. Drouet / Doréoc



- Préchauffez le grill du four.
- Epluchez les asperges.
- Éliminez 5 cm du pied des asperges.
- Coupez le reste en morceaux.
- Faites fondre 3 mn les échalotes hachées dans la moitié du beurre dans une casserole.
- Ajoutez les morceaux d'asperges.

- Versez le bouillon dans la casserole, salez, poivrez et laissez cuire 20 mn à feu moyen.
- Déposez les escalopes sur une plaque de four recouverte d'une feuille de papier de cuisson,
- Badigeonnez-les d'huile d'olive, salez, poivrez.
- A l'aide d'un mixer à bras, mixez les asperges afin d'obtenir un velouté.
- Filtrez-le dans une passoi-

re fine si les asperges sont filandreuses.

- Ajoutez la crème et le reste du beurre.
- Remettez le velouté à chauffer en remuant puis ajoutez les feuilles de menthe hachées.
- Faites cuire les escalopes de saumon 2 à 3 mn sous le grill.
- Versez le velouté dans les assiettes creuses, déposez les escalopes de saumon grillées dessus et servez aussitôt

**Préparation : 30 minutes**

**Cuisson : 30 minutes**

**Pour 4 personnes**

- ✓ 4 escalopes de Saumon écossais Label Rouge de 120 g
- ✓ 400 g d'asperges vertes
- ✓ 1 litre de bouillon de légumes
- ✓ 2 c à s de crème fraîche épaisse
- ✓ 10 feuilles de menthe
- ✓ 2 échalotes
- ✓ 60 g de beurre
- ✓ 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

# Escalope de saumon et velouté d'asperges à la menthe





# Terrine marbrée de saumon et de petits poireaux

■ Nettoyez les poireaux en les laissant entiers. Retirez-leur la première feuille et éliminez le vert.

■ Mettez-les à cuire 15 minutes dans l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les sous l'eau froide, égouttez-les en les pressant légèrement.

■ Taillez le filet de saumon en fines tranches.

■ Mettez-les dans un plat.

■ Mélangez le jus de citron avec l'huile d'olive, du sel, du poivre et badigeonnez les tranches de saumon avec ce mélange.

■ Laissez mariner 10 mn au frais.

■ Hachez le cerfeuil. Mélangez-le à la gelée. Versez un peu de gelée dans une terrine et laissez prendre au réfrigérateur.

■ Rangez les poireaux bien

égouttés et les tranches de saumon marinées dans la terrine en les intercalant et en versant un peu de gelée au cerfeuil au fur et à mesure.

■ Mettez la terrine à prendre au moins 6 heures au frais.

■ Démoulez délicatement la terrine, coupez des tranches et servez avec une salade et une vinaigrette à l'huile d'olive et au citron ou au vinaigre balsamique.

**Préparation : 40 minutes**

**Réfrigération : 6 heures**

**Cuisson : 15 minutes**

## Pour 4/6 personnes

- ✓ 600 g de filet de saumon écossais Label Rouge
- ✓ 600 g de petits poireaux
- ✓ 25 cl de gelée
- ✓ 1 bouquet de cerfeuil
- ✓ 1 jus de citron
- ✓ 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive





**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** 4 minutes

**Marinade :** 1 heure

**Pour 4 personnes**

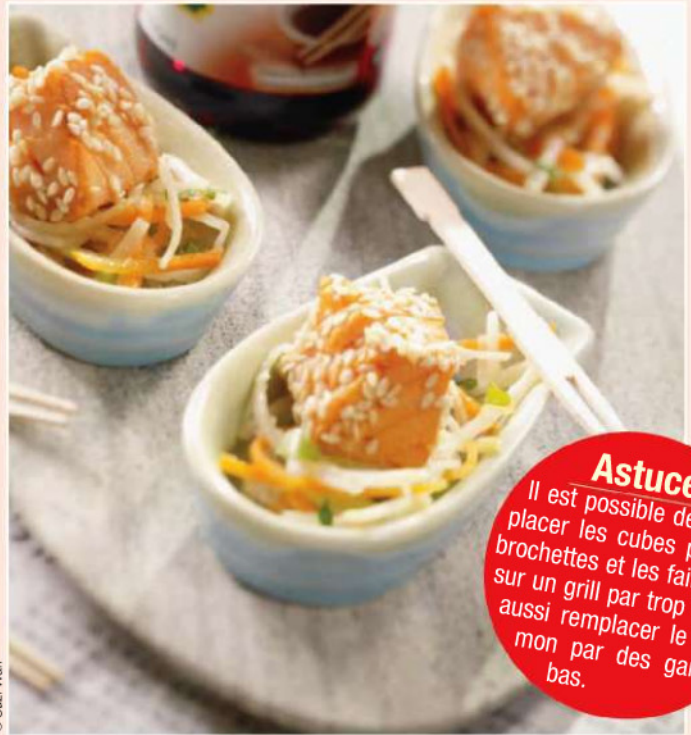
- ✓ 4 pavés de saumon
- ✓ 2 c à c de gingembre en poudre
- ✓ 6 c à s de Sauce Soja
- ✓ 2 c à s de Nuôc Mâm
- ✓ le jus d'un citron
- ✓ 50 g de graines de sésame
- ✓ piques en bois
- ✓ coriandre

■ Couper la chair du saumon en gros cubes.

■ Mettre le gingembre, la sauce soja, le Nuôc Mâm et le jus de citron dans un plat creux.

## Cubes de saumon au soja et au sésame

- Ajouter les cubes de saumon, mélanger délicatement, couvrir d'un film alimentaire et mettre au froid au moins 1 heure.
- Égoutter les morceaux de saumon et les faire cuire dans une poêle anti-adhésive sans matière grasse 30 secondes de chaque côté.
- Rouler chaque morceau de saumon dans les graines de sésame et les piquer d'un pique en bois.
- Servir aussitôt avec des feuilles de coriandre et une petite salade de carottes râpées et de pomme ou de papaye.



© Suzi Wan

**Astuce**

Il est possible de remplacer les cubes par des brochettes et les faire cuire sur un grill par trop fort. Et aussi remplacer le saumon par des gambas.

## Pavé de saumon Teriyaki



© Saumon écossais Label Rouge

**Préparation :** 10 minutes

**Marinade :** 3 heures

**Cuisson :** 8 minutes

**Pour 4 personnes**

- ✓ 4 pavés de Saumon écossais Label Rouge de 160 g environ sans peau
- ✓ 5 cl de sauce soja
- ✓ 5 cl de saté
- ✓ 5 cl de Mirin ou de Noilly
- ✓ 1 cuillerée à soupe de gingembre frais haché
- ✓ 1 cuillerée à soupe de sucre

■ A l'aide de la pointe d'un couteau, incisez légèrement les pavés de saumon des deux côtés.

■ Mélangez au fouet dans un bol la sauce soja avec le saté, le Mirin ou le Noilly, le gingembre haché et le sucre.

■ Mettez les pavés de saumon dans un plat de taille moyenne.

■ Versez la marinade dessus. Couvrez les pavés de saumon avec un film alimentaire et faites-les mariner 3 heures au frais.

■ Egouttez les pavés de saumon.

■ Faites-les cuire sur le grill

ou dans une poêle 4 à 5 minutes de chaque côté à feu moyen.

■ Servez avec une salade de choux blanc.





© CIFC - Centre d'information des fromages de chèvre

## Risotto de blanc de seiche, jus de tomate et Pouligny Saint-Pierre, huile vierge de coriandre et amandes grillées

### Pour 4 personnes

- ✓ 1 Pouligny Saint-Pierre AOP
- ✓ 300 g de blanc de seiche
- ✓ 200 g de riz arborio
- ✓ 2 échalotes
- ✓ 6 brins de coriandre fraîche
- ✓ 1 litre de jus de tomate
- ✓ 1 petit citron confit au sel
- ✓ 1 c. à s d'amandes effilées
- ✓ 7 c. à s d'huile d'olive
- ✓ 1 pincée de safran en filaments
- ✓ Sel, poivre moulu

■ Découpez le blanc de seiche en petits carrés, faites-les mariner dans 3 c. à s d'huile d'olive, salez et poivrez.

■ Faites griller les amandes effilées dans une poêle.

■ Hachez finement le zeste du citron confit.

■ Découpez le Pouligny Saint-Pierre en petits morceaux.

■ Faites chauffer le jus de tomate. Pelez et hachez les

échalotes, faites-les blondir dans 4 c. à s d'huile d'olive. Ajoutez les grains de riz, mélangez et faites chauffer jusqu'à ce que les grains de riz changent de couleur.

■ Versez le jus de tomate chaud, ajoutez le safran, sel et poivre, égalisez la surface du riz, baissez le feu et laissez mijoter pendant une vingtaine de minutes.

■ Lorsque le riz est cuit tout le jus doit être absorbé.

**Préparation : 15 minutes**

**Cuisson : 25 minutes**

■ Ajoutez alors le mascarpone et les trois quarts des morceaux de Pouligny, mélangez rapidement à la fourchette, gardez au chaud.

■ Poêlez rapidement les carrés de blanc de seiche, déposez-les sur le risotto avec les morceaux de Pouligny restants, poudrez d'amandes grillées, de zeste de citron confit et de coriandre fraîche.



# Carpaccio d'artichaut de Bretagne et chair de tourteau

■ **CUIRE À BLANC LES ARTICHAUTS :** Dans une marmite aux  $\frac{3}{4}$  remplie d'eau, ajouter 2 citrons coupés en 2, 30 g de farine. Une poignée de gros sel. Fouettez. Ajoutez les artichauts et cuire 1 h 30 à couvert.

■ Pendant ce temps, préparer le court bouillon. Emincer 1 oignon. Ajouter un grand volume d'eau, 1 verre de vin blanc, thym, laurier,

gros sel. Porter à ébullition. Plonger le tourteau. Cuire 20 min après ébullition. Décortiquer en prenant soin de garder la crème contenue dans les coffres. Réserver.

■ Effeuillez et ôtez le foin. Détailler les fonds en disques de 2 mm d'épaisseur. Disposer les disques sur une plaque. Assaisonner de fleur de

sel, poivre du moulin. Arroser copieusement d'huile d'olive et de quelques gouttes de citron.

■ **AU MOMENT DE SERVIR :** Disposer les disques de 3 cm de diamètre et les recouvrir de crème de tourteau. Ajouter 1 centimètre de chair de tourteau. Recommencer à nouveau 1 fois. Terminer par quelques chips d'artichaut.

**Préparation :** 40 minutes

**Cuisson :** 1 heure 30 minutes

## Pour 4 personnes

- ✓ 4 artichauts de Bretagne « Camus »
- ✓ 1 tourteau d'1kg environ
- ✓ sel / poivre
- ✓ court bouillon : oignon, vin blanc, thym, laurier, gros sel





**Préparation :** 30 minutes

**Cuisson :** 30 minutes

## Pour 24 pièces

- ✓ 2 endives jaunes
- ✓ 2 endives rouges carmin

### GARNITURE

- ✓ 1 tourteau
- ✓ 1 citron
- ✓ 1/4 de citron au sel
- ✓ 10 pruneaux d'Agen
- ✓ 1/2 botte de basilic thaï
- ✓ 20 g de gingembre
- ✓ 1 piment rouge
- ✓ Grains de poivre noir
- ✓ Gros sel
- ✓ Fleur de sel
- ✓ Huile d'olive

### ■ CUISSON DU TOURTEAU

- ✓ Rincer le tourteau, le cuire départ eau froide, avec quelques grains de poivre pendant environ 20 à 30 min. selon grosseur. Refroidir, puis le décortiquer en gardant le corail et le moussoux à part (passer au tamis séparément).
- ✓ Trier le tourteau en ôtant les cartilages et éclats éventuels.

### PRÉPARATION DES ENDIVES

- ✓ Ôter les premières feuilles des endives, puis récupérer 24 feuilles moyennes, les tailler en forme de plume. Réserver dans de l'eau glacée.
- ✓ Tailler un cœur d'endives en copeaux, réserver dans l'eau glacée.

### PRÉPARATION ET ASSAISONNEMENT DE LA FARCE

- ✓ Hacher finement le citron au sel et le gingembre.
- ✓ Ciseler finement le basilic Thaï et tailler les pruneaux en brunoise.
- ✓ Tailler le piment rouge en

très petits dès.

- ✓ Dans un saladier, assaisonner la chair de tourteau froide avec le citron confit, le gingembre, le basilic, les pruneaux, le jus de citron, le piment rouge, le sel et le poivre

ainsi qu'un filet d'huile d'olive. Mélanger délicatement, goûter puis rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

### ■ DRESSAGE

- ✓ Sur chaque plume d'endi-

ve, déposer une jolie quenelle de farce de tourteaux.

- ✓ Déposer dessus une petite feuille de basilic et quelques gouttes d'huile d'olive.





# À ne pas manquer

Chez votre marchand  
de journaux ou  
abonnement sur  
[www.lafontpresse.fr](http://www.lafontpresse.fr)

**ANTIQUITÉS**  
pratique

en numérique

- sur iPad :  
[www.zinio.com](http://www.zinio.com)  
- ou sur internet :  
[www.lafontpresse-digitale.fr](http://www.lafontpresse-digitale.fr)

ainsi que les 80 magazines  
Lafont presse

**Lafont  
presse**

80 magazines à centres d'intérêts  
10 millions d'exemplaires diffusés par an  
service publicité : tél. 01 46 10 21 21





# Une cuisine métissée

**P**hilippe Lescot est un homme qui ne tient pas en place, tantôt avide d'évasion qu'aussitôt l'envie de se poser le traverse. Celui qui est qualifié d'« excité de de la cuisine » par ses pairs n'a qu'une envie : surprendre.

Philippe Lescot est à la tête des cuisines de deux restaurants situés dans l'hôtel Kilina à Porto-Vecchio : le « Demi Pension », qui propose une cuisine familiale inspirée du terroir, et

« Le Grill » où le chef cuisinier élabore une cuisine plus recherchée, gastronomique. C'est sur l'île de beauté qu'il laisse libre cours à son savoir-faire et ses inspirations, à ses

mélanges étonnants de saveurs, à sa cuisine faite de métissages, de recherche d'originalité agrémentée d'une petite touche d'arrogance : "Je ne fais rien de compliqué, je pose juste ce qui me passe par la tête" nous dit-il. Sa cuisine légère ne cesse de surprendre et n'a pas fini d'émerveiller les plus fines papilles. Au programme, Samossas de bœuf et agrumes, salade de légumes asiatiques au sésame, Gambas en feuille de brique, coriandre et menthe, sauce aigre douce, Ananas rôti au sirop d'agave et safran, sablé chocolat blanc et cumbava, douceur passion, Crèmeux fraise biscuit au thé vert et



Philippe Lescot rythme sa cuisine au fil des saisons. En été, il officie en Corse et l'hiver en Savoie.

noisette velours chocolat... Ce cuisinier, doué et discret, est par ailleurs le chef de fil du site « [www.tout-culinaire.com](http://www.tout-culinaire.com) » qui apporte aide et assistance aux restaurateurs souhaitant faire évoluer leur carte. Accompagné par des professionnels animés du même esprit que lui, Philippe Lescot propose donc des solutions à la portée de tous, pour un succès avéré. **Hôtel Kilina. Route de Cala Rossa, 20137 - Porto Vecchio. Tél : 04.95.71.60.43** ■

LAURE PIERRE



## Gambas Kadaï, salade et herbes, huile de soja grillée

**Préparation : 25 minutes**

**Cuisson : 25 minutes**

### Pour 5 personnes

- ✓ 12 belles gambas
- ✓ 100 g de kadaïf (magasin oriental)
- ✓ 10 g de raz-el-hanout
- ✓ 6 tomates
- ✓ 1 courgette
- ✓ 50 g de miel pleine fleur
- ✓ 100 g d'oignon
- ✓ 1 l de bouillon de légumes
- ✓ 5 cl d'huile d'argan
- ✓ ¼ de botte de coriandre
- ✓ 1 carotte

■ Couper la carotte, la courgette et l'oignon en brunoise. Réserver.

■ Oter la peau des tomates en les plongeant 10 secondes

dans une eau bouillante puis les épépiner.

■ Dans une casserole, faire revenir les tomates dans l'huile d'olive, incorporer le raz-el-hanout, ajouter le miel et mouiller avec le bouillon de légumes et la coriandre. Cuire 15 minutes à feu très doux. Mixer puis remettre sur le feu 10 minutes en y ajoutant la brunoise de légumes.

■ Rectifier l'assaisonnement sel/poivre. Laisser refroidir.

■ Décortiquer les gambas en gardant la queue. Humidifier le kadaïf et enrouler les gambas. Prendre toutes les herbes et faire des pluches. Les assaisonner d'huile d'argan.

■ Plonger les gambas en friteuse durant 1 minute à 160°C.

■ Disposer sur l'assiette les gambas et la salade d'herbes.



© Anthony Cottarel



**Préparation :** 30 minutes

**Cuisson :** 40 minutes

**Pour 4 personnes**

- ✓ 4 calamars
- ✓ 4 langoustines
- ✓ 4 maquereaux
- ✓ 200 g de moules
- ✓ 2 homards
- ✓ 4 petits rougets
- ✓ 8 piquillos
- ✓ 4 belles pommes de terre
- ✓ 20 cl d'huile olive
- ✓ Sel, poivre
- ✓ ¼ de botte de sarriette
- ✓ ¼ de botte de cerfeuil
- ✓ 10 cl de jus de citrons
- ✓ 4 citrons jaunes
- ✓ 3 gousses d'ail

- Demander à votre Poissonnier de nettoyer les divers poissons et calamars.
- Hacher le cerfeuil et la sarriette, ajouter l'huile d'olive, le jus de citron, les gousses d'ail écrasées et faire mariner les maquereaux, rougets et calamars. Réserver.
- Cuire les pommes de terre au four durant 35 minutes puis les couper en 4 rondelles.
- Griller les piquillos pendant 2 minutes de chaque côté, les faire revenir sur la plancha. Réserver au chaud.
- Cuire les moules dans 15 cl de vin blanc avec l'oignon haché et le persil.
- Arrêter la cuisson quand les moules s'ouvrent.
- Couper les homards en deux, les disposer sur la plancha avec les langoustes, les maquereaux, les rougets et les calamars.
- Saler, poivrer, badigeonner

# Parillade de poissons et crustacés



© Anthony Cottarel

les poissons et les crustacés tout au long de la cuisson avec la marinade à l'aide d'un

pinceau.

■ Dresser dans 4 grandes

assiettes tous les poissons et crustacés ainsi que la pomme de terre et les piquillos.



# Belles régions en Bretagne

Chez votre marchand  
de journaux ou  
abonnement sur  
[www.lafontpresse.fr](http://www.lafontpresse.fr)

**BELLES REGIONS**  
de France  
**en numérique**

- sur iPad :  
[www.zinio.com](http://www.zinio.com)  
- ou sur internet :  
[www.lafontpresse-digitale.fr](http://www.lafontpresse-digitale.fr)

ainsi que les 80 magazines  
Lafont presse

**Lafont  
presse**

80 magazines à centres d'intérêts  
10 millions d'exemplaires diffusés par an  
service publicité : tél. 01 46 10 21 21





# Mariage velouté de châtaignes et d'oignons façon capuccino

POUR LE VELOUTÉ DE CHÂTAIGNE :

- Faites revenir doucement dans le beurre : le poireau, le céleri, l'oignon et l'ail finement émincés.
- Réservez 50 g de châtaignes pour parsemer le dessus de la soupe et ajoutez aux légumes les 200 g

restants écrasés à la fourchette. Versez le bouillon.

- Ajoutez le laurier, le sucre et la muscade. Une fois le mélange porté à ébullition, laissez cuire doucement 15 min environ.
- Mixez la soupe de châtaigne finement hors du feu puis rajoutez le lait.

- Reportez la soupe à ébullition puis ajoutez le Tapioca en pluie fine tout en remuant pour ne pas faire de grumeaux. Laissez cuire 4 min. Ajoutez de la crème.

POUR LA CRÈME D'OIGNON :

- Hachez très finement l'oignon.

**Préparation :** 20 minutes

**Cuisson :** 25 minutes

## Pour 4 personnes

POUR LE VELOUTÉ DE CHÂTAIGNE :

- ✓ 250 g de châtaignes cuites en bocal
- ✓ 1 poireau
- ✓ 1 branche de céleri
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 2 feuilles de laurier
- ✓ 30 g beurre
- ✓ 50 g de Tapioca Express Tipiak (soit 5 cuillères à soupe)
- ✓ 1 L de bouillon de légumes + 500 ml de lait
- ✓ Une pincée de muscade ou cannelle
- ✓ 1 morceau de sucre
- ✓ Crème
- ✓ Sel, poivre
- ✓ Croûtons nature

POUR LA CRÈME D'OIGNON :

- ✓ Un demi oignon
- ✓ Noisette de beurre
- ✓ 20 cl de crème liquide épaisse
- ✓ 300 cl de lait
- ✓ 20 g de Tapioca Express



gnon. Faites le revenir dans le beurre sans le laisser caraméliser.

- Ajoutez la crème et le lait, portez à ébullition.
- Ajoutez le Tapioca en pluie et laissez cuire à feu modéré pendant 4 min, tout en fouettant vigoureusement pour faire mousser la crème.
- Refouettez la crème d'oignon avant de servir.

ELABORATION FINALE :

- Versez le velouté de châtaignes et versez la mousse d'oignon dessus.
- Parsemez quelques croûtons concassés et décorez de cannelle ou de muscade.



## Velouté orné d'un suprême de courgette façon cocktail

**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** 35 minutes

### Pour 4 personnes

POUR LE VELOUTÉ DE TOMATE ET

BASILIC :

- ✓ 2 kg de tomates pelées en conserve
- ✓ 1 poivron rouge
- ✓ 1 bouquet de basilic
- ✓ 3 échalotes
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile olive
- ✓ 10 cl de crème fraîche
- ✓ Sucre, sel et poivre
- ✓ 40g de Tapioca Express Tipiak

POUR LE VELOUTÉ DE COURGETTE ET CHÈVRE :

- ✓ 3 courgettes
- ✓ 0.5 L de bouillon de volaille
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 oignon
- ✓ 2 tranches de fromage de chèvre frais
- ✓ 30g de tapioca
- ✓ Croûtons de pain grillés

POUR LE VELOUTÉ DE TOMATE ET BASILIC :

- Faites revenir dans l'huile d'olive les échalotes ciselées, l'ail haché et les poivrons émincés.
- Rajoutez les tomates non égouttées, 2 pincées de sucre, de sel et de poivre.
- Laissez cuire 20 min.
- Mixez la soupe de tomate. Rajoutez le Tapioca Express à ébullition et laissez cuire 4 min.

POUR LE VELOUTÉ DE COURGETTE ET CHÈVRE :

- Faites revenir les rondelles de courgettes avec l'ail et les oignons.
- Ajoutez le bouillon de

volaille. Laissez cuire 15 min.

- Mixez la soupe de courgette. Rajoutez le Tapioca Recette Traditionnelle à ébullition et laissez cuire 7 min.

- Rajoutez les tranches de chèvre et laissez fondre en remuant.

ELABORATION FINALE :

- Tartinez quelques Croûtons de fromage de

chèvre.

- Versez le velouté de tomates, puis le velouté de courgette.
- Ajoutez les Croûtons tartinés de fromage de chèvre.



© Tipiak



# Trio de veloutés croustillants en cocktail

**Préparation :** 25 minutes

**Cuisson :** 40 minutes

## Pour 4 personnes

POUR LA SOUPE AUX PANAIS :

- ✓ 500 g panais
- ✓ 2 oignons
- ✓ 3 gousses d'ail
- ✓ 1 branche romarin
- ✓ 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1,5 cuillères à café de cumin
- ✓ 1,2 L bouillon de volaille
- ✓ 60 g olives vertes dénoyautées
- ✓ 4 cuillères à soupe de crème liquide
- ✓ 1 poivron rouge
- ✓ 30g Tapioca Express Tipiak

POUR LA SOUPE AUX POIVRONS :

- ✓ 1 poivron jaune
- ✓ 1 oignon haché
- ✓ 2 cuillères à soupe huile d'olive
- ✓ 500 ml de bouillon de volaille
- ✓ 20g Tapioca Recette Traditionnelle Tipiak
- ✓ 1 sachet de Croûtons Nature Croustillants Tipiak
- ✓ Une tranche de Roquefort

POUR LA SOUPE AUX PANAIS :

- Emincez finement l'ail et les oignons.
- Pelez les panais, lavez-les et détaillez-les en gros cubes. Lavez le romarin, séchez et hachez-le.
- Faites revenir les oignons dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajoutez l'ail, 1 cuillerée à café de cumin, le romarin et mélangez.
- Incorporez les cubes de panais et faites-les revenir 5 min en remuant.

- Versez le bouillon sur les panais. Mixez la soupe. Laissez mijoter en couvrant 35 min.
- Hachez les olives et versez les dans la soupe aux panais.
- Laissez mijoter quelques minutes puis mixez-la. Reportez à ébullition. Ajoutez le Tapioca et laissez cuire 4 min en remuant. Salez, poivrez et incorporez la crème.

POUR LA SOUPE AUX POIVRONS :

- Lavez les 2 poivrons, et coupez-les en dés.

- Faites revenir dans l'huile d'olive, l'oignon et les poivrons.
- Versez le bouillon et laissez mijoter, en couvrant, 25 minutes.
- Mixez et reportez à ébullition. Ajoutez le Tapioca Recette Traditionnelle et laissez cuire 7min en remuant. Salez et poivrez selon votre goût.

ELABORATION FINALE :

- Pour les Croûtons qui seront au fond du verre : brisez les préalablement en petits morceaux et faites

les revenir dans un peu d'huile d'olive.

- Pour les Croûtons sur la soupe, ne les émiettez pas, pour pouvoir les tartiner avec le roquefort.
- Déposez une couche de Croûtons au fond puis versez dessus une couche épaisse de crème aux panais.
- Versez dessus une plus petite couche de velouté de poivrons.
- Décorez le dessus de la préparation avec les Croûtons tartinés de roquefort.



© Tipiak



# Agneau

**Préparation : 5 minutes**

**Cuisson : 5 minutes**

**Pour 4 personnes**

- ✓ 600 g d'agneau en dés (épaule ou gigot)
- ✓ 8 brochettes en bois
- ✓ 8 morceaux d'ananas frais ou en boîte
- ✓ 8 morceaux de kiwi
- ✓ 8 morceaux d'orange pelée
- ✓ Vinaigre balsamique
- ✓ Huile d'olive
- ✓ Sel et poivre

- Monter les brochettes en intercalant les dés d'agneau et de fruits.
- Cuire à la poêle à feu vif avec un filet d'huile d'olive. Assaisonner.



## Brochettes d'agneau aux agrumes

**Astuce**  
Pour un cocktail ou un buffet, vous pouvez faire des mini-brochettes avec de petits pics en bois.

- En fin de cuisson, verser un filet de vinaigre balsa-

mique, remuer.

- Déguster accompagné d'une salade.

## Mini travers d'agneau grillés, sauce barbecue



**Astuce**  
Si vous achetez la viande la veille, laissez-la mariner toute la nuit. La viande n'en sera que plus goûteuse.

- Mélanger tous les ingrédients de la marinade.
- Frotter les travers avec la marinade.
- Poser la viande sur un plat à rôtir avec un filet d'huile d'olive, saler, poivrer.
- Cuire au four 10 minutes à 180°C (Th.6) en position gril.
- Détailler en petits morceaux pour confectionner des mini-travers.
- Accompagner avec une salade ou des pommes au four.

**Préparation : 5 minutes**

**Cuisson : 10 minutes**

**Pour 4 personnes**

- ✓ 800 g de travers d'agneau
- ✓ Huile d'olive
- ✓ Sel et poivre

**MARINADE :**

- ✓ 3 gousses d'ail hachées
- ✓ 2 oignons hachés
- ✓ 1 cuillère à soupe de gingembre haché
- ✓ 2 cuillères à soupe de sucre roux
- ✓ 2 cuillères à soupe de miel
- ✓ 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence
- ✓ 2 cuillères à soupe de moutarde
- ✓ ½ verre de vinaigre de Xérès
- ✓ ½ verre de sauce soja



**Préparation :** 35 minutes

**Attente :** 5 minutes

**Cuisson :** 40 minutes

**Pour 4 personnes**

- ✓ 2 carrés d'agneau de 6 côtelettes (demandez à votre boucher de les manchonner et de les détalonner)
- ✓ 2 branches de romarin
- ✓ 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- ✓ 2 c à s d'huile d'olive
- ✓ 500 g de pommes de terre
- ✓ 80 ml de lait
- ✓ 40 g de beurre
- ✓ 1 c à s d'huile de truffe noire

■ **PRÉPARATION DE LA PURÉE**

- ✓ Epluchez les pommes de terre, plongez-les dans une casserole d'eau salée et portez à ébullition.
- ✓ Faites cuire 30 minutes.
- ✓ Egouttez puis réduisez les pommes de terre en purée.
- ✓ Ajoutez le lait chaud et le beurre.
- ✓ Mélangez vigoureusement.
- ✓ Salez, poivrez et incorporez l'huile de truffe. Réservez.

■ **PRÉPARATION DES CARRÉS D'AGNEAU**

- ✓ Sortez les carrés du réfrigérateur 30 minutes avant la préparation.
- ✓ Mélangez l'huile d'olive, le romarin effeuillé et la moutarde.
- ✓ Arrosez le carré d'agneau avec cette marinade.
- ✓ Préchauffez le four thermostat 8 (240°C).
- ✓ Disposez la viande dans un plat à four et faites-la rôtir 20 minutes en la retournant à mi-cuisson.

- ✓ A la sortie du four, couvrez les carrés de papier aluminium sans trop serrer et laissez reposer 5 minutes.
- ✓ Répartissez les carrés d'agneau dans les assiettes, servez-les avec une pincée de fleur de sel et un tour de moulin à poivre.
- ✓ Accompagnez la viande avec la purée de pommes de terre.

# Carré d'agneau au romarin et purée de pommes de terre à l'huile de truffe





**Préparation : 20 minutes**

**Cuisson : 12 minutes**

- Laver tous les légumes, éplucher l'échalote et couper les feuilles des poireaux.
- Émincer l'échalote, couper les cèpes en morceaux et faire revenir le tout dans une poêle bien chaude avec deux cuillerées à soupe d'huile d'arachide.
- Saler et poivrer.
- Quand les cèpes sont bien dorés les débarrasser dans un bol.
- Dans la même poêle, faire dorer le côté peau des cuisses de canard. Saler et poivrer.
- Préchauffer le four à 200°C.
- Battre l'œuf avec 2 pincées de sel.
- Sortir du réfrigérateur les cuisses puis les dorer au pinceau avec l'œuf.
- A l'aide de la pointe d'un petit couteau, entailler légèrement le feuilletage

#### **Pour 4 personnes**

- ✓ 4 cuisses de canards
- ✓ 1 œuf
- ✓ 4 carrés de feuilletage de 20 x 20 cm
- ✓ 1 échalote
- ✓ 400 g de jeunes cèpes
- ✓ 2 pincées de 4 épices (fraîches ou congelées)
- ✓ 1 feuille de laurier
- ✓ 2 poireaux
- ✓ 2 brins de thym
- ✓ 100 g de tomates séchées ou réduites
- ✓ Sel, Poivre

pour y dessiner un motif décoratif.

- Enfourner, attendre 5 minutes puis descendre la température à 180°C, et poursuivre la cuisson 35 minutes.
- Pendant que les cuisses sont au four, faire chauffer une grande casserole d'eau avec le thym, le laurier et le sel.
- Émincer les poireaux et les faire cuire dans l'eau bouillante 8 à 10 minutes.
- Couper en petits morceaux les tomates séchées.
- Essorer les poireaux dans une passoire puis les mélanger aux morceaux de tomates.

- Saler, poivrer et ajouter les 4 épices, goûter pour corriger l'assaisonnement.
- On peut ajouter une cuillerée à soupe d'huile de noix et de noix.
- Répartir dans les assiettes la fondue de poireaux, puis disposer les cuisses de canard et servir sans attendre.

## Cuisse de canard en croûte



© Ian Walche



**Préparation : 35 minutes**

**Cuisson : 25 minutes**

# Aiguillettes de canard aux minis légumes

**Pour 4-6 personnes**

- ✓ 12 à 16 aiguillettes de canard
- ✓ 16 minis carottes
- ✓ 4 minis fenouils
- ✓ 12 petites échalotes
- ✓ 200 g de minis asperges
- ✓ 4 minis courgettes
- ✓ 6 minis betteraves
- ✓ 4 minis pâtissons jaunes
- ✓ 4 minis pâtissons verts
- ✓ 20 g de gingembre frais râpé
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 150 g de beurre

■ Laver tous les légumes, éplucher les échalotes, les carottes et les betteraves.

■ Dans un grand volume d'eau bouillante salée, plonger en premier les

fenouils, 2 minutes après ajouter les carottes avec les échalotes, puis encore 2 minutes plus tard les pâtissons coupés en quatre et les courgettes coupées en grosses tranches. Poursuivre la cuisson 2 minutes et débarrasser tous les légumes dans une autre casserole. Plonger dans l'eau bouillante les betteraves coupées en quatre et les cuire 6 minutes puis les réserver de côté.

■ Dans la casserole dans laquelle se trouvent les légumes, ajouter le beurre, le gingembre, la gousse d'ail écrasée, saler et poivrer puis laisser confire à feu doux pendant 10 à 15



© Ian Waiche

minutes en mélangeant de temps en temps.

■ Couper les aiguillettes de canard en trois. Dans une poêle chauffée, verser un peu de beurre de cuisson des légumes et faire reve-

nir 2 minutes les aiguillettes de canard.

■ Dresser dans les assiettes les minis légumes confits avec les aiguillettes de canard et servir sans attendre.

# Tournedos de canard et sa poêlée de légumes minute



© Ian Waiche

■ Laver les légumes puis couper les tomates cerises en deux, hacher l'oignon, et couper en petits dés le poivron jaune. Réserver cette préparation.

■ Placer le vinaigre balsamique dans une petite casserole et laisser réduire de moitié.

■ Faire chauffer deux poêles, placer dans l'une le mélange de légumes, et dans l'autre les tournedos. Saler et poivrer.

■ Cuire les tournedos deux à trois minutes de chaque côté selon la cuisson désirée.

■ Mélanger régulièrement les légumes. Placer dans

**Préparation : 20 minutes**

**Cuisson : 15 minutes**

**Pour 4 personnes**

- ✓ 4 tournedos de canard
- ✓ 200 g de pois gourmands
- ✓ 200 g de sommités de brocolis
- ✓ 100 g de tomates cerises
- ✓ 1 poivron jaune
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 branche de thym
- ✓ 10 cl de vinaigre balsamique
- ✓ Sel et poivre

chaque assiette un tournedos, quelques légumes sautés et un cordon de vinaigre balsamique réduit.

■ Servir sans attendre.



Bénéficiez  
de **15%**  
de remise  
en utilisant  
le code promo  
**LP 44**  
(à saisir lors de la validation  
de vos commandes)

Les Bonnes Affaires Sont Sur

**BON coup**.fr

Mode & Accessoires



## Tagliatelles forestières au fondant à l'Emmental

**Préparation :** 10 minutes

**Cuisson :** 15 minutes

### Pour 4 personnes

- ✓ 1 paquet de tagliatelles
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 pot de fondant à l'Emmental Président
- ✓ 8 brins de persil
- ✓ 1 sachet de mélange de champignons surgelés (pleurotes, girolles, champignons de Paris)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile
- ✓ Sel, poivre

- Démarrer la cuisson des tagliatelles, faire chauffer dans une casserole un grand volume d'eau, saler et à ébullition ajouter les pâtes. Laisser cuire 8 min.



Fondant à l'Emmental Président - Photo : Jean-François Hamon - Stylisme : Virginie Martin

- Hacher le persil et l'ail très finement.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle et verser le

mélange de champignons surgelés, remuer avec une cuillère en bois et les faire colorer quelques minutes.

- Ajouter l'ail haché en toute fin de cuisson.
- Placer au micro-ondes le pot de fondant à l'Emmental sans l'opercule et sans le couvercle et faire chauffer 3 min à puissance moyenne puis remuer.
- Egoutter les pâtes et les répartir dans les assiettes. Ajouter sur chaque assiette de pâtes bien chaudes une cuillère à soupe de fondant à l'Emmental et mélanger.
- Garnir les pâtes avec les champignons et parsemer dessus le persil frais.
- Napper le tout de fondant à l'Emmental avant de servir.

## Croustade de champignons des bois, jus persillade

- Équeuter le persil plat, laver et sécher les feuilles, en concasser 2 c. à s. et faire blanchir le reste à l'eau bouillante salée. Le rafraîchir dans de l'eau glacée. Bien le presser pour éliminer l'eau.
- Faire sauter le mélange de champignons à la poêle avec 150 g de beurre ; lorsque les champignons sont bien reve-

nus, saler et poivrer, ajouter l'échalote et l'ail ciselés, le persil plat concassé. Débarrasser sur un plat et laisser Refroidir.

- Porter à ébullition le bouillon de poule avec les gousses d'ail épluchées et dégermées, laisser cuire à petits bouillons le temps de cuire les gousses. Faire réduire le

liquide de moitié.

- Préchauffer le four à 220°C.

- Étaler 4 feuilles de brick puis répartir le sauté de champignons, casser et battre l'oeuf et à l'aide d'un pinceau badigeonner les pourtours des feuilles, recouvrir avec les autres feuilles de brick afin de former une croustade. Faire chauffer dans une poêle le reste du beurre de cuisson puis y faire revenir les croustades des deux côtés, ensuite finir au four à 220 °C pendant 3 min. Pendant ce temps, mixer le persil avec le bouillon de poule et les gousses d'ail, passer à la passoire fine et servir avec les croustades.

**Préparation :** 30 minutes

**Cuisson :** 10 minutes

### Pour 4 personnes

- ✓ 500 g de mélange de champignons frais - ou surgelés
- ✓ 3 échalotes ciselées
- ✓ 3 gousses d'ail ciselées + 6 gousses d'ail épluchées
- ✓ 200 g de Beurre de Cuisson Président
- ✓ 8 feuilles de brick
- ✓ 1 dl de bouillon de poule
- ✓ 2 bottes de persil plat
- ✓ 1 oeuf
- ✓ sel fin & gros sel gris
- ✓ fleur de sel & poivre noir du moulin





## Parmentier de queue de bœuf et champignons de saison

**Préparation :** 25 minutes

**Cuisson :** 3 heures 30 minutes

- Faire chauffer l'huile d'olive, dans une grande casserole et saisir les joues de bœuf 3 min de chaque côté.
- Ajouter les légumes épluchés et coupés en morceaux et le lard fumé coupé en lardons.
- Verser de l'eau, afin de recouvrir tous les aliments et porter à ébullition. Baisser ensuite le feu, couvrir et laisser mijoter 3 h environ.
- Lorsque la viande se détache des os, l'effiloche. L'assaisonner à votre goût.
- Faire cuire les pommes de terre à l'eau.
- Les éplucher et les écraser

### Pour 4 personnes

- ✓ 2 joues de bœuf
- ✓ 2 c à soupe d'huile d'olive
- ✓ 2 oignons
- ✓ 2 grosses carottes
- ✓ 100 g de lard fumé
- ✓ sel et poivre

### POUR LA PURÉE :

- ✓ 60g de beurre demi-sel
- ✓ 6 pommes de terre à purée
- ✓ 10 cl de bouillon de bœuf chaud

### POUR LES CHAMPIGNONS :

- ✓ 300g de champignons de saison
- ✓ 1 c à soupe d'huile d'olive
- ✓ 30g de beurre
- ✓ sel et poivre

à la fourchette en les mélangeant au beurre.

- Rincer délicatement les champignons et les faire revenir à la poêle avec le beurre et l'huile.
- Les assaisonner et les

mélanger à la joue de bœuf.

- Beurrer un plat à gratin ou 4 petits plats individuels et y répartir le mélange viande et champignons. Verser le bouillon de bœuf chaud dessus et recouvrir de

pommes de terre écrasées.

- Préchauffer le four th 7 (210°C) et faire gratiner 15 min à four chaud.
- Déguster ce Parmentier accompagné d'un verre de Pinot noir rouge.



© Pina Natta / Oculis



## Tarte au poireaux

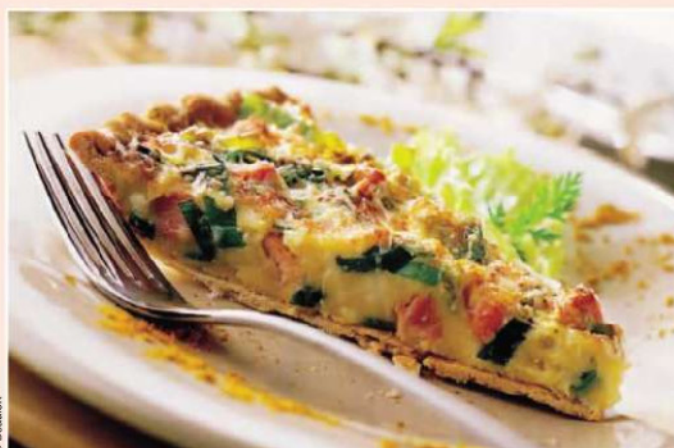
**Préparation :** 25 minutes

**Cuisson :** 45 minutes

### Pour 6-7 personnes

- ✓ 2 jaunes d'œufs
- ✓ 1 œuf
- ✓ 5 cl d'eau
- ✓ 6 poireaux moyens
- ✓ 30 cl de crème liquide
- ✓ 2 tranches de poitrine fumée d'1 cm d'épaisseur
- ✓ 60 g de beurre
- ✓ 80 g de Beaufort
- ✓ Sel
- ✓ Poivre
- ✓ Curry de Madras

- Abaissez la pâte brisée dans un moule à tarte de 28 cm. Piquez le fond et entreposez au froid. Coupez le vert des poireaux, lavez et égouttez-les, émincez-les en tronçon



© Beaufort

d'1 cm

- Faites fondre le beurre dans une grande casserole, faire revenir les poireaux à feu modéré durant 5 minutes tout en remuant, salez. Couvrez et poursuivez la cuisson 15 mn à feu doux.

- Faites revenir les lardons 4 mn, à feu vif et égouttez-les. Dans un grand bol versez 30 cl de crème liquide, ajoutez l'œuf et les

2 jaunes, poivrez fortement et battez avec un fouet.

- Préchauffez le four à 200 °C. Sur la pâte brisée, répartissez les poireaux et les lardons. Versez dessus le mélange crème œuf. Couvrez d'un papier aluminium et enfournez pour 30 mn de cuisson.

- Saupoudrez la tarte d'une cuillère à café rase de curry au travers d'une petite passoire à maille très fine. Répartissez enfin le Beaufort râpé. Enfourez à nouveau pour quelques minutes sous le gril du four afin de gratiner légèrement.

## Pissaladière de poireaux primeurs et ricotta

- Réaliser la pâte à pizza : dans une jatte, mettre la farine en fontaine, ajouter l'œuf battu, la cuillère à soupe d'huile d'olive, une pincée de sel, le vin blanc.

- Incorporer l'eau au fur et à mesure et former une boule. Réserver au frais.

- Laver les poireaux primeurs, émincer finement.

- Dans une sauteuse, chauffer l'huile d'olive, ajouter les poireaux primeurs et laisser cuire 5 à 10 minutes.

- Etaler finement la pâte.

**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** 20 minutes

### Pour 4 personnes

POUR LA PÂTE :

- ✓ 150g de farine
- ✓ 1 c-à-s d'huile d'olive
- ✓ sel
- ✓ 1 œuf
- ✓ 5 cl de vin blanc.

POUR LA GARNITURE :

- ✓ 4 poireaux primeurs
- ✓ 1 c-à-s d'huile d'olive
- ✓ 150g de ricotta
- ✓ 1/2 de bouquet de basilic.

Tartiner de ricotta, ajouter le poireau primeur, le basilic en feuille et les copeaux de parmesan.

- Enfourez à 250°C pendant 7 à 8 minutes environ.





## Club sandwich poireaux et canard fumé

### Pour 4 personnes

- ✓ 4 poireaux
- ✓ 8 tranches de pain de mie
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ sel, poivre
- ✓ 4 tranches de mimolette,
- ✓ 1 sachet de magret de canard fumé prétranché.

■ Laver les poireaux.

■ Les tailler finement.

■ Dans une sauteuse, verser l'huile d'olive et laisser cuire à feu doux une quinzaine de minutes.

■ Saler et poivrer.

■ Toaster le pain de mie. Tartiner une face avec la fondue de poireaux.

■ Déposer les tranches de magret de canard dégraissé.

■ Ajouter la tranche de mimolette.

**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** 10 minutes

■ Tartiner de poireaux et finir par le pain de mie.

■ Eliminer les bords, couper dans la diagonale et piquer d'un pic en bois.





## Oranges pelées confites, crème au Beaufort

**Préparation :** 25 minutes

**Cuisson :** 20 minutes

### Pour 4 personnes

- ✓ 4 grosses oranges
- ✓ 100 g de crème pâtissière en brick
- ✓ 2 gousses de vanille
- ✓ 75 g de Beaufort
- ✓ 20 cl de crème liquide
- ✓ 40 g de beurre
- ✓ 75 g de pistaches vertes

- Préchauffez le four à 180°C (th.6)
- Faire réchauffer doucement dans une casserole la crème pâtissière.
- Laissez refroidir et ajouter

la crème liquide, préalablement fouettée. Puis, incorporez le Beaufort en lamelles et les gousses de vanille fendues.

- Mélangez intimement avec une cuillère en bois, sans laisser bouillir. Pelez les oranges à vif. Déposez-les dans un plat allant au four et recouvrez-les de noix de beurre.
- Enfournez pour 15 minutes, en arrosant à plusieurs reprises les oranges de jus de cuisson.
- Epluchez et concassez les pistaches et saupoudrez-les uniformément sur les oranges.



© Beaufort

- Enfournez à nouveau pour 5 minutes.
- Nappez les assiettes de crème au Beaufort et à la vanille et déposez-y les

oranges très chaudes.

- Arrosez-les d'un peu de jus de cuisson avant de les servir, sans plus attendre.

## Salade savoyarde au Beaufort

- Faites cuire les pommes de terre 20 mn dans de l'eau

additionnée de sel, pelez-les.



© Beaufort

- Entre temps, coupez le lard en dés. Faites le dorer dans une poêle sans ajouter de corps gras.
- Rincez, séchez, puis ciselez le persil et le romarin.
- Pelez la gousse d'ail.
- Placez le fromage blanc dans un bol. Incorporez la moitié du persil, le romarin, l'ail pressé et 2 cuillères à soupe d'huile.
- Salez et poivrez.
- Fouettez 30 secondes.
- Coupez les pommes de terre encore chaudes en tranches.
- Placez-les dans un saladier.

**Préparation :** 20 minutes

**Cuisson :** 20 minutes

### Pour 4 personnes

- ✓ 700g de pommes terre à chair ferme
- ✓ 2 tranches de lard
- ✓ 100g de Beaufort
- ✓ 150g de fromage blanc en faisselle
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 bouquet de persil
- ✓ 2 brins de romarin
- ✓ sel et poivre

Ajoutez le Beaufort découpé en fines lamelles, les lardons et le reste du persil. Salez, poivrez.

- Servez encore tiède et présentez la sauce à part. Vous pouvez également ajouter de la salade verte.



# Pain perdu au Beaufort

**Pour 6 personnes**

- ✓ Environ un kg de pain rassis
- ✓ 75 cl de lait
- ✓ 50 g de beurre fondu au bain-marie
- ✓ 250 g de Beaufort râpé
- ✓ Sel, poivre et muscade
- ✓ 4 œufs
- ✓ 2 c à s de crème fraîche
- ✓ 150 g de lardons

■ Faire chauffer le lait, écroûter le pain, mettre la mie en petits morceaux dans un saladier, verser le lait bouillant sur la pain.

■ Couvrir et laisser le pain imbiber 15 minutes.

■ Dans une jatte, battre les œufs entiers avec le crème, le sel, le poivre, la musca-

de, le beurre fondu et le Beaufort.

■ En réserver environ 50 g pour la fin .

■ Allumer le four th. 8 ou 250 °C

■ Beurrer un plat à gratin, mélanger les deux préparations, et verser ce mélange

**Préparation : 30 minutes**

**Cuisson : 30 minutes**

**Repos : 15 minutes**

dans le plat, en dernier parsemer avec les lardons et le restant de Beaufort.

■ Cuire 30 minutes, servir chaud.



© Beaufort



# Bouchées de fromage de brebis des Pyrénées roulées aux tranches de poires fondantes

**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** 5 minutes

## Pour 4 personnes

- ✓ 2 poires à chair ferme
- ✓ 250g de fromage Pur Brebis Pyrénées
- ✓ 30g de beurre
- ✓ 1 cuillère à café de miel liquide

- Epluchez les poires, taillez-les en tranches fines.
- Faites-les dorer 2 mn dans une poêle, dans le beurre sur feu vif.
- Ajoutez le miel et laissez caraméliser.



© Pur Brebis Pyrénées

- Coupez le fromage Pur Brebis Pyrénées en morceaux cubes ou en petits bâtonnets.
- Roulez les tranches de poires caramélisées autour et faites-les tenir avec un pique en bois.
- Donnez quelques tours de poivre du Moulin avant de déguster.

# Galette de polenta dorée au fromage de brebis des Pyrénées



© Pur Brebis Pyrénées

- Faites bouillir le lait dans une casserole.

- Ajoutez la semoule de maïs en pluie, salez, poivrez et laissez cuire 8 à 10mn sur feu doux en remuant avec une spatule en bois.

- En fin de cuisson, hors du feu, ajoutez 40g de beurre, laissez tiédir puis ajoutez le fromage Pur Brebis Pyrénées en petits cubes.

- Versez la polenta dans un moule à manquer huilé, lissez la surface avec le dos d'une cuillère puis laissez complètement refroidir.

- Démoulez la polenta, coupez-la en part, faites-la

**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** 15 minutes

## Pour 4 personnes

- ✓ 60cl de lait
- ✓ 160g de semoule de maïs
- ✓ 60g de beurre
- ✓ 120g de fromage Pur Brebis Pyrénées

dorer dans une poêle dans le reste du beurre.

- Au moment de servir, déposez des copeaux de fromage Pur Brebis Pyrénées dessus.



# Tartine de fromage de brebis des Pyrénées aux copeaux de jambon de Bayonne et confiture au piment d'Espelette

**Préparation :** 10 minutes

**Cuisson :** Non

## Pour 4 personnes

- ✓ 4 minis pains aux graines ou autre
- ✓ 4 tranches de jambon de Bayonne
- ✓ 100g de fromage Pur Brebis Pyrénées
- ✓ 4 cuillères à café de confiture au piment d'Espelette

- Coupez les minis pains en deux, faites-les dorer sous le grill.



© Pur Brebis Pyrénées

- Tartinez-les légèrement de confiture au piment, déposez des copeaux de jambon et de fromage Pur Brebis Pyrénées dessus puis dégustez aussitôt.

- Vous pouvez remplacer la confiture au piment par de la confiture de cerises noires et la poudrer de piment d'Espelette.

# Piques de brebis des Pyrénées à la roquette, au melon et au magret fumé

**Préparation :** 5 minutes

**Cuisson :** Non

## Pour 4 personnes

- ✓ 1 sachet de roquette
- ✓ 1 paquet de tranches de magret fumé
- ✓ 1 melon
- ✓ 100g de Pur Brebis Pyrénées

- Détaillez le melon en billes ou en petites tranches et coupez le Pur Brebis Pyrénées en cubes.
- Sur chaque pique alternez 1 bille de melon, 1 tranche de magret, 1 cube de fromage, 1 ou 2 feuilles de roquette, sel et poivre et un filet d'huile d'olive.

- Dégustez !



C. IWANON / C. FOURCADE pour Pur Brebis Pyrénées



# Découvrez l'offre **digitale** Lafont presse

Redécouvrez le plaisir de lire...autrement.

- Vos nouveaux numéros en temps réel dès leur parution
- Haute qualité graphique et contenus identiques à la version papier
- En ligne depuis n'importe quel terminal, et hors ligne (téléchargement)
- Sélection, envoi et partage de vos articles préférés
- Stockage illimité et gestion des archives
- Recherche par mots clés
- Lecture facile et intuitive

NOUVEAU



Votre magazine disponible sur tous supports numériques :

PC, Mac, et bientôt sur iPad, iPhone et autres tablettes.

Liste des magazines disponibles actualisée en temps réel. Tous les magazines de Lafont presse sont disponibles en édition digitale. Pour vous abonner, acheter un numéro ou télécharger le numéro en cours, visitez :

[www.lafontpresse-digitale.fr](http://www.lafontpresse-digitale.fr)



# Sucettes de kiwi de l'Adour au chocolat

**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** 1 minute

**Réfrigération :** 30 minutes

■ Concassez grossièrement le chocolat noir, faites-le fondre au bain-marie, ou dans une petite casserole, sur feu très doux.

■ Ôtez du feu et versez dans une assiette creuse. Laissez légèrement tiédir.

■ Pendant ce temps, pelez les kiwis, puis supprimez

leurs extrémités (il relève du privilège personnel du cuisinier de les manger).

■ Coupez-les chacun en 4 grosses rondelles, piquez-les par la tranche dans des brochettes en bambou.

■ Trempez une face des rondelles de kiwis dans le chocolat fondu, en laissant

l'autre face vierge.

■ Laissez sécher le temps de tremper toutes les sucettes de la même manière.

■ Trempez à nouveau la même face dans le chocolat, pour une couche bien épaisse.

■ Parsemez immédiatement

## Pour 16 sucettes

- ✓ 4 kiwis de l'Adour
- ✓ 150 g de chocolat noir
- ✓ 40 g d'éclats de noisettes

d'éclats de noisettes, puis laissez sécher.

■ Réservez environ 30 min au frais avant de servir.





# Tartare de kiwi et crevettes à la citronnelle

**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** Non

## Pour 4 personnes

- ✓ 3 kiwis de l'Adour
- ✓ 24 crevettes
- ✓ 1 c à s de citronnelle marinée en bocal
- ✓ 80g de germe de soja en bocal
- ✓ 2 branches de coriandre fraîche
- ✓ 2 c à s de sauce soja
- ✓ 3 c à s d'huile d'olive

- Eplucher les kiwis, les tailler en petits cubes.
- Décortiquer les crevettes, coupez les en morceaux.



© : P.L. VIEL / VDRQUET pour Qualité Landes

- Hacher grossièrement les germes de soja.
- Mélanger dans un récipient la sauce soja avec l'huile d'olive, la citronnelle et la coriandre hachée.
- Ajouter les kiwis, les crevettes et les germes de soja.
- Mélanger, garder au frais avant de servir avec du pain grille ou des chips de riz.

# Salade de kiwis et de fraises

- Pelez les kiwis avec un couteau bien tranchant et coupez-les en lamelles.



© Barilla

**Préparation :** 5 minutes

**Cuisson :** 20 minutes

## Pour 6 personnes

- ✓ 10 kiwis,
- ✓ 300 g de fraises,
- ✓ le jus de 2 oranges,
- ✓ 1 cuillère à café de pastis,
- ✓ 1 cuillère à soupe de cassonade.

- Equeutez les fraises et coupez-les en lamelles. Versez tous les fruits dans un saladier.
- Dans un bol, mélangez le jus des oranges, le pastis et la cassonade.
- Versez sur les fruits et mélangez.
- Placez au frais avant de servir.



## Salade d'Amandine et magret aux pommes granny

**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** 20 minutes

### Pour 4 personnes

- ✓ 400g de pommes de terre Princesse Amandine
- ✓ 100g de magret de canard fumé
- ✓ 1 oignon rouge
- ✓ 1 pomme granny
- ✓ 1/2 botte de ciboulette
- ✓ 5 cl d'huile d'olive
- ✓ 4 cuillères à soupe de vinaigre de vin

■ Faites cuire les pommes de terre 20 min. à la vapeur ou dans l'eau salée.

■ Rafraîchissez-les sous l'eau froide.

■ Emincez l'oignon, coupez les pommes de terre en rondelles.

■ Lavez la pomme, coupez-la en fines lamelles.

■ Mélangez le vinaigre avec l'huile, du sel et du poivre dans un saladier.

■ Ajoutez les pommes de terre, l'oignon, la pomme, les tranches de magret fumé légèrement dégraissées et la ciboulette hachée.

■ Mélangez le tout, placez la salade 30 min. au frais avant de servir.



© P.L. Viel / V. Doucet / Dorcas

## Tarte fine façon Antarès

**Préparation :** 20 minutes

**Cuisson :** 40 minutes

### Pour 6-8 personnes

- ✓ une pâte sablée pommes Antarès
- ✓ 200 g de farine
- ✓ 20 g de sucre
- ✓ 100 g de beurre, un peu d'eau
- ✓ 6 pommes
- ✓ 60 g de pignons
- ✓ 30 g de beurre
- ✓ 20 g de sucre et 2 cuillères à soupe de miel

■ Préchauffer le four à 180°

■ Dans une sauteuse, faire fondre le beurre.

■ Ajouter le sucre, le miel et faire dorer 2 minutes.

■ Peler les pommes Antarès entièrement (ou en faisant des stries pour obtenir une tarte haute en couleurs), les épépiner et les couper en dés dans la sauteuse.

■ Ajouter les pignons, cuire 7-8 minutes à feu doux.

■ Etaler la pâte sur une plaque antiadhésive légèrement farinée.

■ Y verser le mélange pommes-pignons en réservant le jus.

■ Cuire 25 à 30 minutes à 180°.

■ A la sortie du four, répartir le jus réservé.

■ A déguster tiède ou froide



© Le Verger de la Botière



# Soufflé chaud de pommes à ma façon

■ Couper le chapeau de 6 pommes : évider à l'aide d'une cuillère parisienne le centre et récupérer la chair.

■ Réserver ces 6 pommes au réfrigérateur.

■ Dans une casserole, couper les 6 autres pommes et ajouter la chair restante

avec 300 g de sucre.

■ Laisser réduire en compote puis mixer.

■ Monter les blancs en neige de façon ferme en y ajoutant les 40 g de sucre restant.

■ Incorporer dans les blancs, la compote et fouetter 10 tours. Lisser à la spatule.

■ Garnir les pommes creusées de la préparation et les placer dans un plat à gratin.

■ Enfourner à 175° (Th 6) durant 12 mn.

**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** 12 minutes

## Pour 6 personnes

- ✓ 12 pommes Antarès
- ✓ 340 g de sucre semoule
- ✓ 4 blancs d'œufs

■ Servir immédiatement.





## Tarte aux reines-claude

**Préparation :** 35 minutes

**Cuisson :** 1 heure 10 minutes

- Laver le riz, le faire blanchir 2 minutes dans de l'eau bouillante, l'égoutter et le rincer.
- Faire chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue en deux dans le sens de la longueur et bien grattée. Dès qu'il bout, y jeter le riz et réduire le feu à très doux.
- Faire cuire 30 minutes environ, jusqu'à absorption complète du riz par le lait.

Ne pas remuer.

- Au bout de ce temps, mettre le riz dans un plat, sans racler le fond de la casserole, ôter la gousse de vanille et laisser refroidir.
- Préchauffer le four (thermostat 7 – 210°C).
- Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Réserver les deux blancs séparément.

- Dans un saladier, battre les jaunes avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter alors le riz égrené tout en mélangeant. Réserver.
- Abaisser la pâte brisée au rouleau à pâtisserie sur 3 millimètres d'épaisseur et en garnir une tourtière à bord assez haut préalablement beurrée. En piquer le fond avec les dents d'une fourchette.

### Pour 6-8 personnes

- ✓ 300 g de pâte brisée
- ✓ 1 noisette de beurre pour la tourtière

### RIZ AU LAIT

- ✓ 75 g de riz grain rond
- ✓ ¼ de l de lait
- ✓ ½ gousse de vanille
- ✓ 2 œufs
- ✓ 100 g de sucre en poudre
- ✓ 1 pincée de sel

### GARNITURE

- ✓ 500 g de reines-claude
- ✓ 50 g de cassonade



- Battre l'un des blancs d'œufs à la fourchette. Dès qu'il mousse un peu, en badigeonner le fond de tarte. Laisser sécher.
- Battre le blanc d'œuf restant, avec une pincée de sel, en neige très ferme au fouet électrique, puis l'incorporer à la préparation en attente.
- Verser le mélange sur la pâte à tarte en lissant la surface.
- Laver les reines-claude, les essuyer, les ouvrir, les dénoyauter et les disposer sur le riz, faces coupées vers le haut.
- Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 40 minutes.
- Au sortir du four, saupoudrer la tarte de cassonade et remettre au four 3 minutes.
- Laisser tiédir, puis démouler sur le plat de service.
- Servir tiède ou froid.



**Préparation :** 10 minutes

**Cuisson :** 10 minutes

**Marinade :** 30 minutes à 3 heures

**Pour 4 personnes**

- ✓ 6 à 8 prunes rouges
- ✓ 6 à 8 prunes vertes
- ✓ 6 à 8 prunes jaunes
- ✓ 100 g de sucre en poudre
- ✓ 5 cl d'alcool de prunes
- ✓ ½ l de glace à la vanille

- Laver les prunes, les ouvrir en deux et les dénoyauter.
- Les mettre dans un saladier avec la moitié du sucre et l'alcool de prunes.
- Laisser macérer de 30 minutes à 3 heures en mélangeant souvent.
- Au bout de ce temps,

égoutter les fruits, les rouler dans le reste de sucre en poudre et les enfiler sur des brochettes en alternant harmonieusement les couleurs.

- Faire cuire les brochettes au barbecue pendant 10 minutes environ, en les retournant à mi-cuisson.
- Disposer les brochettes chaudes sur des assiettes individuelles accompagnées de boules de glace à la vanille.
- Servir aussitôt.

## Brochettes aux trois prunes



© Cedus

## Moelleux à la prune et crème anglaise

- Dans un récipient, fouetter la crème légère, les œufs, 40g de beurre, le sucre en poudre, le zeste d'orange et la fleur d'oranger pour obtenir un mélange mouss-

seux.

- Mélanger la farine avec la levure et incorporer le tout peu à peu au mélange précédent.

- Laver les prunes. Couper 5 prunes en deux et enlever les noyaux.
- Couper les autres prunes en morceaux et les incorporer dans la pâte.
- Beurrer les moules et y verser la préparation au ¾.
- Faire cuire 15 minutes au four à 180°C.
- Sortir les moules du four pour disposer une demi-prune sur chaque préparation et les badigeonner de beurre demi-sel Elle. Saupoudrer ensuite tous les petits moelleux de sucre glace.
- Faire cuire encore 15 mn au four à 180°C.

**Préparation :** 10 minutes

**Cuisson :** 30 minutes

**Pour 4 personnes**

- ✓ 1,5 kg de prunes rouges et jaunes
- ✓ 3 œufs
- ✓ 160g de farine
- ✓ 100g de sucre en poudre
- ✓ 12 cl de Crème Fleurette Légère Elle & Vire
- ✓ 70g de Beurre Gastronomique demi-sel Elle & Vire
- ✓ 4 c à s de sucre glace
- ✓ 1 c à s de fleur d'oranger
- ✓ 33 cl de Crème Anglaise Elle & Vire
- ✓ le zeste d'une orange
- ✓ ½ sachet de levure alsacienne

- Servir les moelleux accompagnés de crème Anglaise.



© Elle & Vire





© Imperial

## Cupcakes à la mandarine

### Pour 8 à 10 cupcakes

- ✓ 200 g de préparation Imperial
- ✓ 2 œufs
- ✓ 100 g de sucre en poudre
- ✓ 80 g de beurre fondu
- ✓ 150 ml de lait
- ✓ 3 mandarines
- ✓ 150 g de sucre glace
- ✓ 12 caissettes spéciales cupcakes ou une plaque à muffins

■ Préchauffez le four à 180°

■ Beurrez les moules.

■ Dans une jatte, mélangez la poudre Imperial avec le sucre, puis les œufs, le beurre fondu et enfin le lait et le jus de mandarine.

■ Remplissez les moules aux 3/4 et enfournez pour 20

mn env.

■ Sortez les cupcakes du four et laissez-les refroidir.

■ Préparez le glaçage avec 150 g de sucre glace et le jus d'une mandarine.

■ Mélangez au fouet, le glaçage doit être assez épais.

**Préparation : 30 minutes**

**Cuisson : 30 minutes**

**Repos : 1 heure**

■ Râpez le zeste d'une autre mandarine et ajoutez-la au glaçage.

■ Déposez une cuillère à soupe de glaçage sur chaque cupcake et laissez-les prendre 1 h.



### Pour 2 personnes

- ✓ 1 Moelleux Tout Chocolat
- 500 g Ker Cadélaç
- ✓ 100 g de mascarpone
- ✓ 5 cl de crème liquide entière
- ✓ 10 g de sucre glace
- ✓ 5 gouttes de colorant alimentaire rose
- ✓ 5 gouttes de colorant alimentaire bleu
- ✓ 1 pot de mini billes de sucre multicolores
- ✓ 1 kit Cupcakes (caissettes + douilles + poche à pâtisserie)
- ✓ 1 emporte-pièces rond de 5 cm de diamètre

# Duo de cupcakes moelleux

- Découpez deux tranches épaisses (4 cm) dans le moelleux tout chocolat, préalablement débarrassé de son entame.
- Réalisez, à l'aide de l'emporte-pièces, un rond dans chaque tranche.
- Disposez-les dans deux caissettes de couleurs différentes (rose et bleu) et ajustez la hauteur des

moelleux pour qu'ils rasant leur caissette.

- Dans un saladier, mélangez le mascarpone, la crème liquide et le sucre glace.
- Divisez la préparation obtenue en deux et ajoutez du colorant bleu dans l'une, du rose dans l'autre.
- Réalisez une rosace bleue,

**Préparation :** 20 minutes

**Attente :** 1 heure

**Cuisson :** Non

puis une rosace rose sur les bases de moelleux tout chocolat, à l'aide de la poche à pâtisserie.

- Parsemez les billes multicolores sur les rosaces et réservez au frais jusqu'au moment de servir.





**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** 40 minutes

**Pour 4 personnes**

- ✓ 1/2 l de glace vanille
- ✓ 1/2 l de glace chocolat
- ✓ 80g de sucre
- ✓ 15cl de crème liquide
- ✓ 8 mini meringues
- ✓ 2 brownies

■ **POUR LE CARAMEL LAITIER :**

- ✓ Faites cuire le sucre avec 5cl d'eau dans une casserole pour obtenir un caramel.
- ✓ Hors du feu, versez délicatement la crème liquide dans le caramel.
- ✓ Mélangez avec un fouet, laissez refroidir.

- Répartissez le caramel laitier dans des mini coupelles.

- Déposez des boules de

## Nouveau Liégeois



glace vanille et chocolat dessus.

- Servez avec les mini meringues et les brownies

coupés en quatre.

## Banana split croquante



- Faites fondre le chocolat au bain-marie.
- Déposez 8 petits ronds de chocolat sur une feuille de papier de cuisson.
- Posez une autre feuille de papier de cuisson dessus.
- Appuyez doucement puis roulez légèrement les feuilles en forme de tuile.
- Laissez prendre 15 mn au réfrigérateur puis enlevez les feuilles.
- Epluchez et coupez les bananes en rondelles.
- Répartissez les rondelles de banane dans le fond des

**Préparation :** 20 minutes

**Cuisson :** 15 minutes

**Pour 4 personnes**

- ✓ 400 ml de crème glacée coco
- ✓ 400 ml de crème glacée pistache
- ✓ 400 ml de sorbet mangue
- ✓ 2 bananes
- ✓ 80 g de chocolat noir
- ✓ 4 congolais

verres ou des coupelles.

- Déposez une boule de chaque parfum dessus.
- Emiettez les congolais puis servez aussitôt avec les tuiles au chocolat.



# Delice glacé aux perles givrées

## Pour 4 personnes

- ✓ 300 g d'abricots frais découpés en morceaux
- ✓ 2 cuillères à soupe de sucre
- ✓ 1 brin de menthe fraîche
- ✓ 50 cl de glace à la pêche (ou à l'abricot)
- ✓ 40 g de perles Japon potages et desserts Tipiak
- ✓ 100 g de sésame doré
- ✓ Miel liquide
- ✓ 1 œuf battu
- ✓ 1 pâte feuilletée ou brisée
- ✓ Quelques gouttes de colorant alimentaire vert

■ Faites bouillir les morceaux d'abricots dans une petite casserole avec le sucre, les feuilles de menthe et 100 mL d'eau. Faites réduire pendant 40 minutes à feu moyen, en remuant régulièrement. Filtrez le jus et laissez refroidir.

■ Faites cuire les perles Japon dans l'eau bouillante en ajoutant quelques gouttes de colorant vert, pendant 15 minutes. Egouttez-les et réservez-les.

■ Allumez le four à 180°C et mettez une feuille de papier cuisson sur la plaque.

■ Etalez la pâte le plus finement possible avec 1 rouleau à pâtisserie et badigeonnez-la avec l'œuf battu. Saupoudrez-la de sésame, puis découpez des bandes de pâte.

■ Disposez-les sur la plaque, arrosez d'un filet de miel et faites cuire pendant 15 minutes environ.

**Préparation : 20 minutes**

**Cuisson : 40 minutes**

■ Sortez la glace du congélateur et coupez-la en 6 portions. Roulez chaque part dans les perles Japon et un peu de sésame puis remettez-la au congélateur.

■ Servez la glace dans des verrines et nappez-la de la marmelade d'abricots avec les biscuits croquants au sésame.





**100 % GRATUIT**



# **VenteParfaite.fr**

**Achetez et vendez rapidement au meilleur prix**

**IMMOBILIER, AUTO, EMPLOI, MULTIMEDIA, PHOTO,  
VIDEO, BRICO, DÉCORATION, VÊTEMENTS, LOISIRS...**

## **Achetez et vendez du neuf et de l'occasion**

## **Le premier site gratuit de petites annonces**

**Mode d'emploi :**

- Déposez votre annonce en 1 minute chrono sur <http://www.venteparfaite.fr>
- Publiez directement vos annonces depuis votre téléphone portable
- Vous cherchez quelque chose ? Recevez une alerte dès que le bien est disponible



**Application iPhone gratuite pour publier et rechercher  
des annonces directement depuis son téléphone**

**en partenariat avec**



**les magazines positifs**

HotMags - Free Magazines



## Artichaut gourmand farci de son méli-mélo au thon et au chèvre



**Dessert**

## Tiramisu rose à la framboise et yaourt grec





# Artichaut gourmand farci de son méli-mélo au thon et au chèvre



© Tiplak

**Préparation**  
Préparation : 10 minutes  
Cuisson : 30 minutes

**Ingédients pour 4 personnes**  
4 artichauts  
2 oignons  
1 sachet de méli-mélo gourmand Tiplak (165g)  
2 citrons jaunes  
1 chèvre en bûche  
400g de thon émietté  
3 brins de persil plat ciselés  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Sel, Poivre

Coupez le pied des artichauts, les laver et les mettre à cuire dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Epluchez et coupez les oignons en lanières. Faites-les revenir dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoutez ensuite 1 sachet de Méli-Mélo Gourmand dans la poêle et rajoutez 300 mL d'eau bouillante. Couvrez et laissez gonfler pendant 10 minutes. Préchauffez votre four à 180°C. Epluchez les citrons et les épepiner. Coupez ensuite la chair des citrons en petits dés. Coupez le chèvre en petits dès et en réservez  $\frac{1}{4}$ . Ajoutez ensuite le thon émietté, les dés de citron, le persil ciselé et les dés de chèvre au mélange dans la poêle. Salez et poivrez. Une fois les artichauts cuits, évidez les feuilles et le foin, présents au cœur tout en prenant soin de laisser le cœur de l'artichaut. Ajoutez la farce au cœur des artichauts et parsemez de dés de chèvre mis de côté. Enfouissez les artichauts pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les morceaux de chèvre soient fondus.

# Tiramisu rose à la framboise et yaourt grec



© Canderel

**POUR LE MONTAGE**, imbibe les ronds de génoise avec le sirop Vanilla. Alternez dans des verrines des couches de biscuit génoise, de crème rose pour finir avec des framboises fraîches. Réservez au frais 1 heure minimum avant de servir.

**LA CRÈME** : Mettez les feuilles de gélatine à ramollir dans un bol d'eau froide. Dans un autre bol, mélangez les yaourts à la grecque avec les framboises et le Canderel. Faites bouillir la crème et ajoutez les feuilles de gélatine égouttées. Versez le mélange dans la crème rose.

découpez à l'emporte pièce des cercles de génoise de la taille de la verrine.

**Sirup** :  
15 cl d'eau  
3 sticks de Canderel Vanilla

**CRÈME AU YAOURT GREC** :  
3 yaourts à la grecque  
2 feuilles de gélatine  
5 cl de crème liquide allégée  
200 g de framboises  
1 cuillère à soupe de Canderel  
125 g de framboises pour la décoration

**Ingédients pour 4**  
4 œufs  
5 cuillères à soupe de Canderel  
80 g de farine  
90 g de beurre allégé

**Préparation**  
Préparation : 35 minutes  
Cuisson : 15 minutes  
Repos : 1 heure

**LE SIROP** : faites bouillir l'eau et le Vanilla, puis réservez. **LA GÉNOISE** : Préchauffez le four à 180°C. Dans un bol, montez les 4 blancs d'œufs en neige. Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet électrique, fouettez les 4 jaunes d'œufs avec le Canderel pour obtenir une texture mousseuse. Ajoutez la farine, le beurre fondu puis incorporez délicatement les blancs en neige. Etalez le biscuit sur une feuille de papier sulfurisé et faites cuire au four pendant 15 min. Dès la sortie du four,

Entrées

Vandées

Vouilles

Poissons

Accompagnements

Desserts

Desserts

Accompagnements

Poissons

Vouilles

Vandées

Entrées



## Ballotine de pintade aux champignons



## Terrine pressée de Bresse Bleu aux petits légumes



Accompagnement



# Ballotine de pintade aux champignons



© CIP - Comité Interprofessionnel de la Pintade

## Préparation

Préparation : 15 minutes  
Cuisson : 25 minutes

## Ingrédients pour 4 personnes

2 suprêmes de pintade  
150 g de champignons de Paris  
4 « vache qui rit »  
30 g de beurre  
2 cuillères à soupe d'huile de tournesol

Nettoyer les champignons et les hacher grossièrement avec un couteau. Faire revenir les champignons avec sel et poivre dans la moitié du beurre pendant 10mn à feu moyen. Déposer les suprêmes de pintade entre 2 feuilles de film alimentaire et les aplatir en tapant légèrement dessus. Retirer le film puis répartir les champignons et les « vache qui rit » en morceaux. Refermer en forme de ballotine et enve-

lopper dans du film alimentaire en serrant à chaque extrémité pour former un cylindre. Faire pocher les ballotines 6 à 8mn dans de l'eau frémissante ou à la vapeur. Laisser reposer 10mn, retirer le film puis les faire dorer 6 à 8mn dans une poêle dans le reste du beurre et l'huile. Servir la ballotine de pintade en tranches avec des pommes de terre sautées ou des légumes verts.

Desserts

Accompagnements

Poissons

Volailles

Vandées

Entrées

# Terrine pressée de Bresse Bleu aux petits légumes

Coupez les racines et les fanes des carottes, lavez-les sous l'eau courante (inutile de les éplucher). Nettoyez soigneusement les oignons- fanes.

fanés, ôtez les feuilles fraîches. Coupez-les en deux dans la longueur, bien au milieu, du bulbe jusqu'aux fanes.

## Préparation

Préparation : 20 minutes  
Cuisson : 5 minutes

## Ingrédients pour 8 personnes

2 Bresse Bleu de 250 g  
1 botte de carottes-fanes  
1 botte de petits oignons blancs  
100 g de pois gourmands  
30 g de beurre  
Poivre blanc du moulin

Faites chauffer le beurre dans un wok ou une grande poêle, faites-y suer les carottes et les oignons 5 min sur feu doux et à couvert, en les retournant régulièrement. Pendant ce temps, faites cuire les pois gourmands à l'eau bouillante salée, 3 à 5 min : ils doivent rester al dente. Puis égouttez-les et laissez-les refroidir.

Chemisez un moule à cake de film alimentaire, en laissant largement dépasser les bords. Déposez-y quelques lamelles de Bresse Bleu, puis alternez les légumes, disposés dans la longueur, avec d'autres lamelles de Bresse Bleu, pour bien remplir le moule. Parsemez de poivre blanc régulièrement et laissez délicatement.

Refermez les rebords de film alimentaire sur la terrine, pressez légèrement. Disposez un poids sur le dessus et réservez au frais toute une nuit.

Au moment de servir, ôtez le poids, dépliez le film alimentaire, puis démoulez délicatement sur une assiette et retirez le film. Coupez en tranches avec un couteau à lame large.



© Bresse Bleu

Entrées

Vandées

Volailles

Poissons

Accompagnements

Desserts



## **Cheese-cake au carré frais**



## **Boeuf au basilic et légumes sautés**





# Cheese-cake au carré frais



© Carré Frais 0%

## Ingrédients pour 6 personnes

**CRÈME :**  
8 portions de Carré Frais 0%  
2 oeufs  
70 g de crème allégée  
1 gousse de vanille fendue et grattée  
60 g de sucre en poudre  
**PÂTE SABLÉE :**  
18 sablés  
20 g de beurre pommodé

## Préparation

Préparation : 30 minutes  
Cuisson : 45 minutes

Cuire le tout à 150° (th.5) pendant 45 minutes.  
Laisser refroidir et démouler.

Vous pouvez accompagner ce cheese-cake d'une boule de sorbet passion fondu ou d'un coulis de framboises.

**SABLÉ :** Réduire les sablés en morceaux et mélanger au beurre pommodé. Tapisser le fond d'un petit moule avec du papier sulfurisé puis étaler la préparation à base de sablé.

**CHEESE-CAKE :** Mélanger le Carré Frais 0% avec les oeufs, la crème, la vanille et le sucre. Verser la préparation sur le sablé.

Desserts

Accompagnement

Poissons

Volailles

Viandes

Entrées

# Boeuf au basilic et légumes sautés



© Maggi

## Préparation

Préparation : 10 minutes  
Cuisson : 10 minutes

Lavez les légumes. Emincez l'oignon, coupez le poivron et le boeuf en lanières et les champignons en quartiers. Dans une sauteuse contenant l'huile chaude, faites revenir les oignons et les poivrons environ 4 minutes, ajoutez la viande et prolongez la cuisson de 3 minutes.

puis ajoutez les quartiers de champignons et les tomates cerise et laissez cuire encore 3 minutes.

Ajoutez l'Arôme, le basilic et mélangez bien. Servez aussitôt.

## Ingrédients pour 4 personnes

400 g de viande de boeuf (à fondue)  
1 c à s d'Arôme Maggi  
1 oignon  
1 poivron vert  
100 g de tomates cerise  
100 g de champignons de Paris  
1 c à s de basilic ciselé  
1 c à c d'huile

Entrées

Viandes

Volailles

Poissons

Accompagnement

Desserts



## Burger de foie gras



## Saumon à l'unilatéral sur lit de gros sel





# Burger de foie gras

**Préparation**  
Préparation : 25 minutes  
Cuisson : 20 minutes

**Ingédients pour 4 personnes**  
1 Quatre-Quarts Pur Beurre  
500 g Ker Cadélaç  
2 gros oignons rouges  
1 bouteille de cidre brut  
4 fines tranches de foie gras  
mi-cuit  
16 feuilles de basilic  
2 cuillères à soupe de miel  
cannelle, fleur de sel, poivre  
sésame brun  
huile d'olive  
1 emporte-pièces rond de 6 cm

Coupez les oignons rouges en fines lamelles et faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, salez, poivrez, ajoutez le miel, la cannelle et recouvrez de cidre.

Laissez confire tout doucement à feu doux (environ 20 minutes).

Divisez le Quatre-Quarts sur toute sa longueur.

A l'aide de l'emporte-pièces, réalisez quatre ronds de Quatre-Quarts dans la partie supérieure (avec la croûte) et quatre autres ronds dans la partie inférieure du Quatre-Quarts.

Sur les ronds de la partie inférieure, alternez le confit d'oignons, deux feuilles de basilic, la tranche de foie gras, salez, poivrez, ajoutez deux feuilles de basilic à nouveau et du confit d'oignons.

Recouvrez ensuite avec un rond de Quatre-Quarts (avec la croûte) et parsemez de sésame brun.



© Ker Cadélaç

Desserts

Entrées

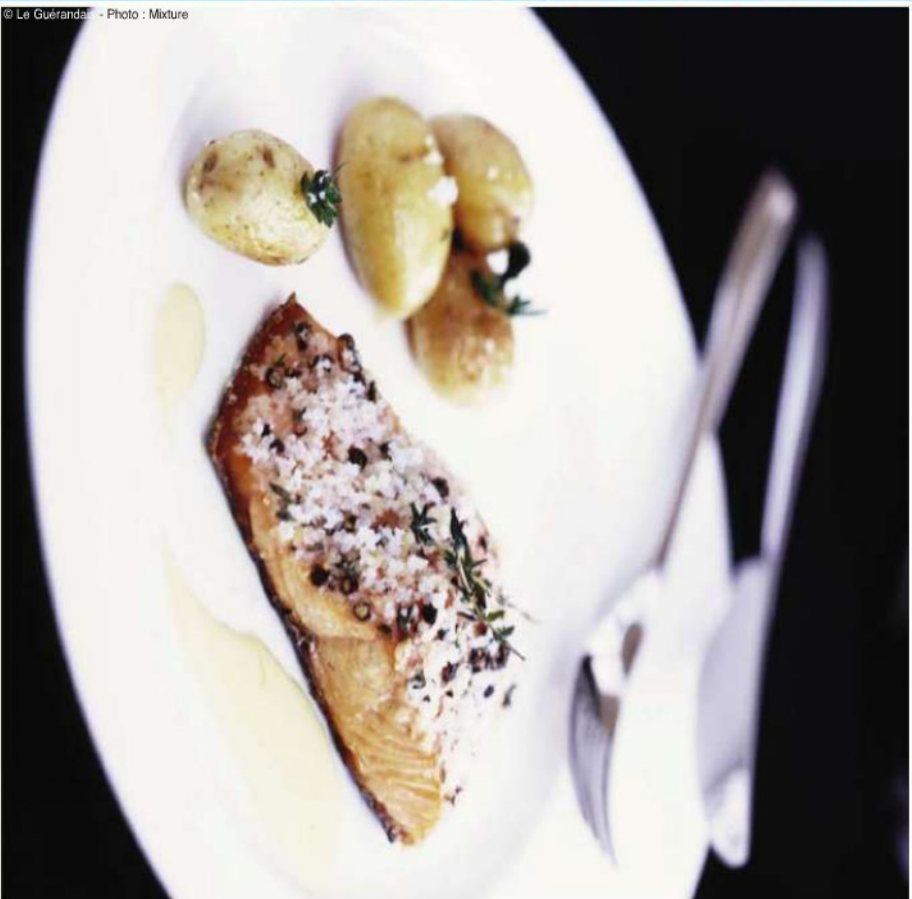
Poissons

Viandes

Vegetariens

Enfants

© Le Guéranda - Photo : Mixture



## Saumon à l'unilatéral sur lit de gros sel

**Préparation**  
Préparation : 15 minutes  
Cuisson : 15 minutes

**Ingédients pour 4 personnes**  
3 c. à soupe de gros sel marin  
grs de Guéranda  
Le Guéranda  
4 pavés de saumon avec la peau  
2 branches de thym  
1 c. à soupe de sauce soja  
800g de choucroute cuite  
Poivre du moulin

Dans une poêle, verser le gros sel et le thym effeuillé. Bien mélanger avec une spatule et porter sur feu vif.

Vérifier qu'il ne reste pas d'arêtes sur les pavés.

Inciser la peau du saumon en croix en veillant à ne pas entamer la chair. Placer les pavés côté peau sur le sel chaud et laisser cuire à feu vif.

La cuisson est parfaite lorsque la base des pavés de saumon est croustillante et la chair dégradée du rose clair au rose foncé sur le dessus qui reste juste tiède.

Servir le saumon, peau sur le dessus en l'arrosant avec quelques gouttes de sauce de soja. Répartir la choucroute réchauffée à la vapeur à côté. Poivrer et servir chaud.

Entrées

Vegetariens

Viandes

Poissons

Entrées

Desserts



## Sorbet abricot safran et crumble noisette sur lit d'abricot à la vinaigrette safranée crunch



## Cocotte de poulet et pommes de terre Princesse Amandine





# Sorbet abricot safran et crumble noisette sur lit d'abricot à la vinaigrette safranée crunch



Préchauffez le four à 180°C  
Taillez les abricots non mûres en petits dés.

RÉALISEZ LE SORBET : faites revenir dans le sucre semoule les abricots mûrs hachés grossièrement, jusqu'à consistance d'une compote. Ajoutez 8 pistils de safran et mélangez-les pendant 3 à 4 minutes à la compotée. Réservez puis passez à la sorbetière avant de servir.

Réalisez la vinaigrette sucrée au safran : ajoutez 8 pistils de safran à 6 gouttes d'eau. Mélangez les deux huiles. Emulsionnez l'huile d'olive avec le mélange comme pour faire une vinaigrette. Lorsque la vinaigrette est prête, ajoutez-y la cuillé-

rée à café de sucre semoule. Facultatif : ajoutez les grains d'1/2 gousse de vanille.

RÉALISEZ LE CRUMBLE : Malaxez ensemble tous les ingrédients. Étalez la préparation obtenue sur 1 plaque à pâtisserie. Laissez reposer 30 min. avant de la mettre au four à 180°C, 15 -20 min. Après cuisson, laissez refroidir avant d'émietter le crumble en gros morceaux.

Sur l'assiette, disposez les dés d'abricot non mûres. Assaisonnez généreusement avec la vinaigrette safranée. Disposez sur ce mélange une quenelle de sorbet à l'abricot, tout juste glacée. Finissez en parsemant le dessert de morceaux de crumble.

**Préparation**  
Préparation : 20 minutes  
Cuisson : 20 minutes

**Ingédients pour 8 personnes**  
12 abricots mûrs pour la réalisation du sorbet  
8 pistils de safran Ducros  
75g de sucre  
8 abricots non mûres pour les dés d'abricots

**POUR LA VINAIGRETTE**  
8 pistils de safran Ducros  
1 cuillère à café de sucre semoule  
3 cuillères à café d'huile d'olive  
3 cuillères à café d'huile de pépin de raisin

**POUR LE CRUMBLE**  
2 jaunes d'œufs  
50 g de sucre  
50 g de poudre de noisette  
50 g de farine  
15 g de beurre



© P.L. Viel / V. Drouet / Doréoc

## Cocotte de poulet et pommes de terre Princesse Amandine

**Préparation**

Préparation : 20 minutes  
Cuisson : 1 heure

Désossez le poulet, coupez-le en huit morceaux. Faites fondre les oignons émincés dans une cocotte dans l'huile d'olive. Ajoutez les morceaux de poulet, faites-les dorer puis ajoutez le miel. Laissez légèrement caraméliser. Ajoutez le romarin, le safran, versez 50cl d'eau. Salez, poi-

versez bien chaud.

**Ingédients pour 4 personnes**  
500gr de pommes de terre Princesse Amandine  
1 poulet de 1,2kg environ  
2 oignons  
1 cuillère à soupe de miel  
2 pincées de filaments de safran  
5cl d'huile d'olive  
1 branche de romarin  
16 olives

Entrées

Vandées

Vouillies

Poissons

Accompagnements

Desserts

Entrées

Vandées

Vouillies

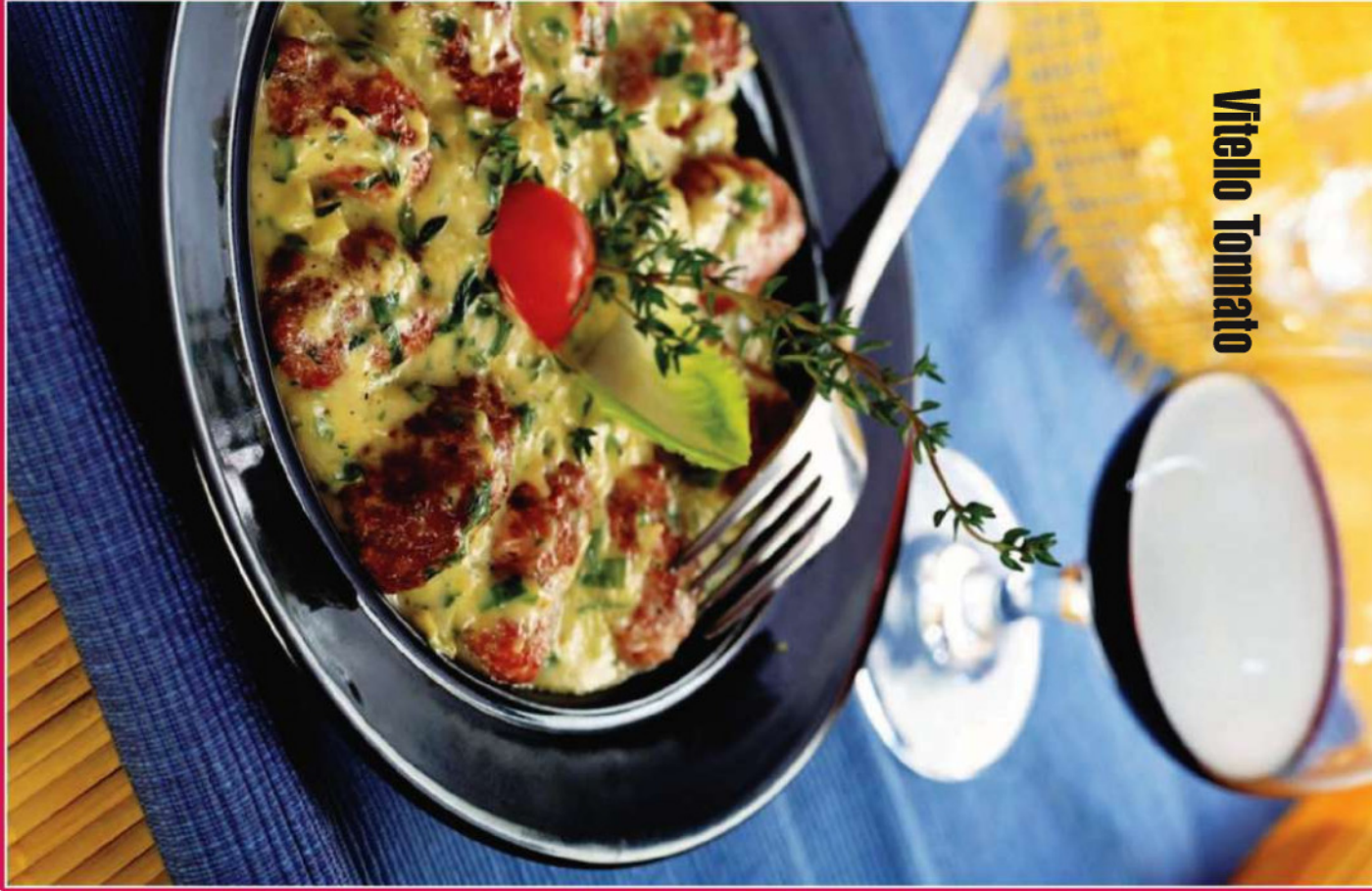
Poissons

Accompagnements

Desserts



## Vitello Tonnato



## Feuilleté de Saint-Jacques au Beaufort





# Vitello Tonnato



## Ingédients pour 4 personnes

600 g d'épaule de veau  
Huile olive  
¼ de litre de bouillon de volaille  
1 branche de thym  
1 feuille de laurier  
Grains de poivres  
Sel fin  
POUR LA SAUCE :  
100 g de thon au naturel  
35 g de câpres  
3 filets d'anchois  
1 pot de Mayonnaise Bio  
Bénédicta

## Préparation

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 1 heure

morceaux et la mayonnaise Bio Bénédicta.  
Couper le veau en très fines tranches puis napper avec la sauce ; décorer de quelques câpres et servir frais.  
Proposer la sauce dans de petites coupelles individuelles s'il en reste.

Faire revenir l'épaule de veau dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive.  
Mouiller avec le bouillon de volaille.  
Ajouter le sel, le thym, le laurier et quelques grains de poivre. Laisser cuire à feu très doux une heure environ.  
Laisser refroidir.  
Mélanger le thon émietté, les câpres hachées, les filets d'anchois coupés en petits

# Feuilleté de Saint-Jacques au Beaufort

Faire fondre le beurre et saisir les noix de St Jacques sur chaque face très vite, elles ne doivent pas colorer. Les retirer.

Saisir les échalotes émiettées sans les dorer. Saupoudrer d'une cuillère à soupe de farine. Mouiller avec le vin blanc, puis avec le fumet de poisson dilué dans l'eau. Porter à ébullition et faire réduire de moitié, puis ajouter les noix de St Jacques, les champignons émincés et les crevettes. Laisser cuire 4 à 5 minutes. Rajouter le sel, le poivre et la muscade. Attention le fumet

de poisson est déjà salé. Hors du feu, ajouter vivement, le jaune d'œuf et la crème.

Réserver hors du feu. Etaler et découper la pâte feuilletée en quatre carrés de 15 x 15 cm environ. Les déposer sur une feuille de papier sulfurisé. Piquer la pâte avec une fourchette. Mettre la garniture et saupoudrer de Beaufort préalablement râpé. Refermer les 4 coins comme une enveloppe. Enfourner à four chaud 200°C une vingtaine de minutes, le temps de bien dorer la pâte. Servir aussitôt.

## Préparation

Préparation : 30 minutes  
Cuisson : 30 minutes

## Ingédients pour 4 personnes

750 g de pâte feuilletée  
12 noix de St Jacques fraîches ou surgelées  
100 g de Beaufort  
1 noix de beurre  
2 échalotes  
1 cuillère à soupe de farine  
quelques champignons émincés déjà cuits  
quelques crevettes décortiquées  
20 cl de vin blanc sec - 20 cl d'eau  
1 c à cde fumet de poisson déshydraté  
sel et poivre  
muscade  
1 jaune d'œuf  
100 g de crème épaisse



Entrées

Vandues

Volailles

Poissons

Accompagnements

Desserts

Desserts

Accompagnements

Poissons

Volailles

Vandues

Entrées



## Risotto aux légumes et curcuma



## Pot au feu de canard





# Risotto aux légumes et curcuma

**Préparation**  
Préparation : 15 minutes  
Cuisson : 40 minutes

**Ingédients pour 4 personnes**  
300 g de Riz pour Risotto  
Uncle Ben's  
20 cl de vin blanc sec ou de Noilly  
1 oignon  
1 aubergine  
1 poivron orange ou rouge  
2 courgettes  
1 petit bouquet de basilic  
2 c. à s. rase de curcuma  
1 cube de bouillon de poule  
40 g de parmesan  
4 c. à s. d'huile d'olive  
25 g de beurre

Pelez et émincez l'oignon.  
Rincez le riz.  
Lavez les légumes, le sel ne pelez pas et coupez les en morceaux.  
Faites bouillir 1 litre d'eau pour faire fondre le cube de bouillon.  
Dans une sauteuse, chauffez l'huile d'olive et, faites fondre les oignons sans sel colorer.  
Versez le vin blanc, laissez une cuillère à soupe ce qu'il devienne transparent et versez le vin blanc, laissez le s'évaporer. Commencez alors à verser le bouillon louche par louche en remuant régulièrement.  
- Dans une autre poêle, faites chauffer 15 g de beurre avec

le curcuma et jetez-y les poivrons. Laissez cuire 5 m en remuant régulièrement puis réservez les.  
Versez 2 cuillères à soupe d'huile dans la poêle et versez-y les aubergines. Laissez les dorer 5 minutes et versez-les dans le riz avec les poivrons réservés.  
10 minutes avant la fin de la cuisson versez les courgettes dans le risotto.  
- Au bout de 35 m de cuisson, le risotto est presque prêt, il reste encore un peu de liquide, versez alors, les 25 g de beurre coupés en morceaux et le parmesan.  
Finissez par ciseler le basilic sur le riz, donnez 1 tour de

moulin à poivre et servez immédiatement.



© Uncle Ben's

Desserts

Accompagnement

Poissons

Volailles

Viandes

Entrées

Entrées

Viandes

Volailles

Poissons

Accompagnement

Desserts

## Pot au feu de canard



© CIGAR

**Préparation**  
Préparation : 10 minutes  
Cuisson : 15 minutes

**Ingédients pour 4 personnes**  
1 canard ou canette  
400g de petites pommes de terre

Laver et épilucher tous les légumes. Couper le canard en morceaux.  
Dans un grand faitout, faire dorer les morceaux de canard puis recouvrir de 3 litres d'eau, ajouter les oignons, les clous de girofle, le sel et le poivre et poursuivre la cuisson 1h30 à feu doux. Dégraisser régulièrement le dessus du bouillon.  
Dans une casserole, cuire séparément les pommes de terre pendant 20 minutes. Ajouter dans le faitout les carottes, les navets, le poireau, l'ail, le céleri, le laurier et le romarin. Poursuivre la cuisson 20 minutes. Servir le pot au feu accompagné de cornichons et de fleur de sel.

- 12 petites carottes
- 9 petits navets
- 12 petits oignons grelot
- 1 poireau
- 1 gousse d'ail
- 1 petite branche de céleri
- 1 clou de girofle
- 1 feuille de laurier
- 1 petite branche de romarin



## Salade de saumon écossais mariné aux agrumes



Entrée

Une recette de **Cuisine**

## Délice américain





# Salade de saumon écossais mariné aux agrumes



© Saumon écossais Label Rouge

## Préparation

Préparation : 20 minutes  
Marinade : 20 minutes)

## Ingédients pour 4 personnes

400 g de filet de Saumon écossais Label Rouge  
2 oranges  
1 citron vert  
2 avocats  
40 g de pignons de pin  
5 cl d'huile d'olive  
de la salade mélangée pour 4

Pressez une orange et le citron vert. Pelez à vif la deuxième orange puis prélevez délicatement les quartiers. Mélangez le jus d'orange et le jus de citron vert dans un bol avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Taillez le filet de saumon en fines tranches. Déposez-les dans une assiette, nappez-les avec la moitié de la sauce à l'orange. Laissez-les mariner 20 mn au frais.

Faites griller les pignons de pin 2 mn dans une poêle chaude sans matière grasse. Epluchez les avocats, coupez-les en tranches. Répartissez la salade, les tranches d'avocat et les quartiers d'agrumes dans des assiettes. Assaisonnez avec le reste de la sauce, déposez des tranches de saumon mariné, parsemez de pignons grillés et servez aussitôt.

Desserts

Entrées

Poissons

Volailles

Végétariens

Enfants

# Délice américain



© Original Mission Foods

## Préparation

Préparation : 15 minutes  
Cuisson : 12 minutes

Roulez les wraps.

Verser du ketchup sur le wrap et saupoudrez de cumin en poudre.

Remplissez-le avec du carpaccio de boeuf.

Disposez les cubes de tomate, les piments et la roquette émincés sur le dessus.

## Ingédients pour 4 personnes

10 wraps Original Mission Foods de 25 cm  
5 cl de ketchup  
20 g de cumin en poudre  
600 g de carpaccio de boeuf ou de rôti de boeuf  
5 tomates égrainées et épluchées, coupées en cubes  
200 g de roquette

Entrées

Végétariens

Volailles

Poissons

Entrées

Desserts



# ABONNEZ-VOUS

# Pratique Cuisine

**DES IDÉES RECETTES  
ET UNE MINE  
D'ASTUCES PRATIQUES  
POUR BIEN CUISINER**

**25€** Offre  
spéciale  
pour 6 numéros

**au lieu de 29,40 €\*  
En cadeau de bienvenue  
le guide France art  
de vivre**

**ART DE VIVRE**  
QUOTIDIEN  
**Les meilleurs vins de France** 2019  
150 bons plans à tous les prix  
Références, rue Lenoir -  
Boutiques adresses,  
Ani, vigneronne  
et crûs d'exception...

## Vos avantages

- ✓ La garantie de votre tarif pendant toute la durée de votre abonnement.
- ✓ La livraison de votre magazine à domicile sans manquer un seul numéro.
- ✓ Le tarif avantageux de l'abonnement.

A renvoyer accompagné de votre règlement au Service Abonnements Lafont presse  
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt - Tél. 01 46 10 21 25 - Fax : 01 46 10 21 22

☐ je m'abonne au magazine Pratique Cuisine (6 numéros) pour 25 € au lieu de 29,40 €\* soit 20% de remise et je reçois en cadeau le guide France Art de vivre.

Je profite de l'occasion pour m'abonner à :

- ☐ Cuisiner au jour le jour (8 n°) pour 32 € au lieu de 39,20 €\*
- ☐ Cuisine magazine (8 n°) pour 32 € au lieu de 39,20 €\*
- ☐ Cuisine revue (8 n°) pour 32 € au lieu de 39,20 €\*

Nom ..... Prénom ..... Date de Naissance .....

Adresse .....

Code postal ..... Ville ..... Courriel .....

Ci-joint mon règlement à l'ordre d'Entreprendre par :

- ☐
- Chèque bancaire ou postal

- [illegible]

expire le | | | | |

IMPORTANT : je note les 3 derniers chiffres inscrits au dos de ma carte bancaire

Signature obligatoire :

**Lafont  
presse**  
[www.lafontpresse.fr](http://www.lafontpresse.fr)

PS : Vous pouvez nous renvoyer votre bulletin par fax au 01 46 10 21 22 (paiement par carte bancaire)  
Tarifs France Métropolitaine, pour les Dom-Tom et l'étranger nous consulter au 01 46 10 21 25

Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Sauf opposition formulée par écrit, ces données sont susceptibles d'être communiquées à des organismes tiers.

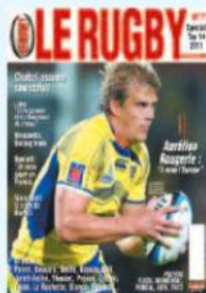
Prix de vente au numé-  
ro



# 80 magazines à découvrir en



**ENTREPRENDRE**



**LE RUGBY MAGAZINE**



**CREATION  
D'ENTREPRISE**



**CÉLÉBRITÉ**



**LE MAGAZINE**



**LE FOOT MARSEILLE  
MAGAZINE**



**LE MAGAZINE  
DES LIVRES**



**S'ENRICHIR  
MAGAZINE**



**MAISON REVUE  
VERTE**



**FEMININ PRATIQUE**



**SANTÉ REVUE  
SENIORS**



**FÉMININ SANTE**

**ABONNEZ-VOUS  
MAGAZINE OU DIGITALE**

**Actuellement chez votre**

## ÉCONOMIE

	Nbre de n°	Prix promo	Au lieu de
<input type="checkbox"/> Entreprendre	20 n°s	38 €	58,00 €
Premier magazine des dirigeants d'entreprises			
<input type="checkbox"/> Franchise & Business	12 n°s	47 €	58,80 €
<input type="checkbox"/> Placements magazine	8 n°s	44 €	55,20 €
<input type="checkbox"/> Création d'entreprise magazine	6 n°s	28 €	34,80 €

Tout pour se mettre à son compte

<input type="checkbox"/> Argent & Patrimoine	8 n°s	63 €	79,20 €
La revue conseil de vos placements			
<input type="checkbox"/> S'enrichir magazine	8 n°s	32 €	39,20 €
<input type="checkbox"/> Emploi & Carrière	8 n°s	38 €	47,20 €
Pour réussir sa vie active			
<input type="checkbox"/> Question Pratique	12 n°s	47 €	58,80 €

## TENDANCE

<input type="checkbox"/> Célébrité magazine	6 n°s	23 €	28,80 €
<input type="checkbox"/> Art de vivre	8 n°s	42 €	52 €

## CUISINE

<input type="checkbox"/> Cuisine magazine	8 n°s	32 €	39,20 €
<input type="checkbox"/> Cuisine revue	8 n°s	32 €	39,20 €
<input type="checkbox"/> Féminin Cuisine	8 n°s	32 €	39,20 €
<input type="checkbox"/> Cuisiner au jour le jour	8 n°s	32 €	39,20 €
<input type="checkbox"/> Pratique Cuisine	6 n°s	25 €	29,40 €

Des idées des astuces pour cuisiner au quotidien

<input type="checkbox"/> La revue pour Cuisiner	8 n°s	32 €	39,20 €
Le magazine des recettes de saison			
<input type="checkbox"/> Cuisine spécial Mer	8 n°s	32 €	39,60 €
<input type="checkbox"/> Cuisiner spécial Desserts	8 n°s	32 €	39,20 €

## FÉMININ - SANTÉ - PSYCHO

<input type="checkbox"/> Question Psycho	8 n°s	32 €	38,40 €
<input type="checkbox"/> Féminin Santé	8 n°s	32 €	39,60 €
<input type="checkbox"/> Bio&nature magazine	8 n°s	32 €	39,20 €
<input type="checkbox"/> Santé revue	8 n°s	32 €	39,20 €
<input type="checkbox"/> Féminin Psycho	12 n°s	43 €	54,00 €
Ma vie, mon équilibre			
<input type="checkbox"/> L'essentiel de la Psycho	8 n°s	38 €	47,20 €

## VIE PRATIQUE

<input type="checkbox"/> Astro revue au jour le jour	8 n°s	32 €	39,20 €
La revue de l'astrologie			
<input type="checkbox"/> Pourquoi magazine	12 n°s	43 €	54,00 €
Pour tout savoir sur tout			
<input type="checkbox"/> Pratique magazine	8 n°s	95 €	118,40 €
<input type="checkbox"/> Vive la Vie	8 n°s	32 €	39,20 €
<input type="checkbox"/> Ecologie Pratique	8 n°s	38 €	47,20 €
<input type="checkbox"/> Consommer fûté	8 n°s	32 €	39,20 €

## MAISON-DÉCO

<input type="checkbox"/> Féminin Déco	8 n°s	32 €	39,20 €
Des idées pour bien vivre son intérieur			
<input type="checkbox"/> Maison revue	8 n°s	25 €	31,20 €
Le magazine de la décoration intérieure			
<input type="checkbox"/> L'essentiel de la Déco	8 n°s	32 €	39,20 €
<input type="checkbox"/> Jardin magazine	8 n°s	32 €	39,60 €
<input type="checkbox"/> Maison revue Verte	8 n°s	44 €	55,20 €
<input type="checkbox"/> Maison revue Campagne	8 n°s	32 €	38,40 €
Des idées pour bien vivre à la campagne			
<input type="checkbox"/> Maison Revue Brocante	8 n°s	38 €	46,40 €
Brocante, récup, vintage			
<input type="checkbox"/> Féminin Maison	8 n°s	32 €	39,20 €

## AUTO-MOTO

<input type="checkbox"/> L'essentiel de la Moto	8 n°s	44 €	55,20 €
Toutes les nouveautés moto			
<input type="checkbox"/> L'essentiel de l'auto	12 n°s	38 €	46,80 €
<input type="checkbox"/> Automobile revue	8 n°s	38 €	47,20 €
<input type="checkbox"/> Automobile revue 4x4 SUV	8 n°s	44 €	55,20 €

## INFORMATIQUE

<input type="checkbox"/> Micro revue	8 n°s	38 €	47,20 €
<input type="checkbox"/> Question Micro	8 n°s	38 €	47,20 €
<input type="checkbox"/> Les dossiers de Micro revue	8 n°s	38 €	47,20 €
<input type="checkbox"/> L'essentiel de la Micro	8 n°s	38 €	47,20 €



# Entreprendre

**MAISON REVUE  
BROCANTE**

## FEMININ PSYCHO

## Nos magazines en numérique

ainsi que les 80 magazines Lafont presse en version digitale

<input type="checkbox"/> Spécial Chiens	8 n <sup>os</sup>	38 €	<del>47,20 €</del>
<input type="checkbox"/> Spécial Chats	8 n <sup>os</sup>	38 €	<del>47,20 €</del>

## LA PASSION DE SAVOIR



Fêtes de Famille  
Cadeaux  
Anniversaires  
Naissances

## OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Concours Général Agricole Ministère de l'Agriculture et de la Pêche

### Château de la Métairie 2007, un Grand Vin de Bordeaux dans un millésime étonnant !



Jean-Luc MALAURIE

Le millésime 2007 est le millésime de la bonne surprise...

De magnifiques mois de septembre et octobre ont effacé les conditions climatiques particulières de l'été. Le beau temps durable de la rentrée a permis des vendanges parfaites. Des raisins bien mûrs, une bonne concentration en tannins, tout concourt à la réussite de ce millésime fin et élégant !

Le Château de la Métairie 2007 est un digne représentant de ce remarquable millésime. Pour preuve : sa Médaille d'Or conquise au Concours Agricole de Paris. Je vous propose de découvrir ce Grand Vin de Bordeaux au très bon rapport qualité/prix avec l'Offre Spéciale « Médaille d'Or » que je vous réserve.

Profitez-en vite !

*Jean-Luc Malaurie*

#### CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE 2007

LE CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE est une petite propriété familiale depuis 3 générations. Le vignoble est idéalement situé sur des coteaux argilo-calcaires dans un paysage de collines. Un très bon travail de la vigne, un élevage d'un an avant la mise en bouteille, la maîtrise des techniques traditionnelles de Bordeaux, tout concourt à la réussite de ce Grand Vin de Bordeaux.

◆ **Robe** : Très belle robe rouge carise aux reflets rubis.

◆ **Nez** : Fruité et expressif, il dévoile de subtils parfums de fruits rouges comme la cerise et le cassis enrichis d'une légère note épicée.

◆ **Bouche** : Ronde et fraîche en attaque, elle évolue sur des tanins amples et soyeux d'une grande finesse. Les arômes de fruits rouges dominent. La finale est intéressante et révèle les tanins soyeux du cabernet franc et ceux très longs du cabernet sauvignon.

◆ **Dégustation** : Ce Grand Vin de Bordeaux élégant et racé est déjà agréable à boire et possède un bon potentiel de garde de 4 à 5 ans.



Jean-Luc Malaurie



**Les Vignobles  
Lalande-Moreau**

Négociant en vins

QUANTITÉ LIMITÉE  
Mise en bouteille  
au Château



Bouteille lourde, bouchon long,  
étiquette raffinée et  
mise en bouteille au Château :  
tout l'apanage des plus  
Grands Vins de Bordeaux pour  
enchanter vos invités.

**59€** seulement  
(387 F)

#### 10 bouteilles achetées



**Plus**  
2 bouteilles  
offertes



**Plus**  
Frais de  
port gratuits



**Plus** 1 Superbe  
Tire-bouchon  
"Professionnel"

Ouvrez toutes vos bouteilles en "2 Temps, 3 Mouvements"



SANS AUCUN ENGAGEMENT D'ACHAT ULTÉRIEUR

## OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Bon à retourner à : ENTREPRENDRE - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

☐ OUI, je désire bénéficier de votre Offre Spéciale "Médaille d'Or", et de votre Garantie "Enchanté ou Remboursé".

SANS AUCUN ENGAGEMENT ULTÉRIEUR.

► Veuillez me faire parvenir :

☐ offre(s) spéciale(s) "Médaille d'Or" soit : 10 bouteilles (75 cl) de Château de la Métairie 2007

◆ 2 bouteilles gratuites

◆ 1 Tire-bouchon "Professionnel"

au prix de 59 € euros seulement (387 F)

► et j'ai bien noté que les frais de port sont GRATUITS, valeur 12,20 € euros (80 F).

**BON À RETOURNER D'URGENCE !**

Offre 100% remboursable en 30 jours sans aucun engagement. Réservez votre droit de rétractation.

À CONSOMMER AVEC MODÉRATION. L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ

☐ Ci-joint mon règlement par chèque (bancaire ou postal) de : \_\_\_\_\_ € euros à l'ordre de : **Les Vignobles Lalande-Moreau**

☐ Je préfère régler par Carte Bancaire :

N° \_\_\_\_\_ Expire fin : \_\_\_\_\_

Noter les 3 derniers chiffres du N° inscrit au dos de votre carte, à côté de votre signature :

VOTRE ADRESSE DE LIVRAISON (merci d'écrire en lettres majuscules) :

Nom : \_\_\_\_\_  
Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_  
Date de naissance (facultatif) : \_\_\_\_\_  
Téléphone : \_\_\_\_\_ (pour faciliter la livraison)  
E-mail : \_\_\_\_\_

PORT GRATUIT

#### Offre Spéciale "Médaille d'Or"

10 bouteilles de  
Château de la Métairie 2007 ..... 59 €  
+ 2 bouteilles de  
Château de la Métairie 2007 ..... GRATUIT  
+ 1 Superbe Tire-bouchon  
"Professionnel" ..... GRATUIT  
+ Frais de port ..... GRATUITS  
Pour vous ..... l'ensemble 59,00 €

#### GARANTIE "Enchanté ou Remboursé"

Si, par extraordinaire, vous n'êtes pas entièrement conquis par la dégustation de votre première bouteille, il vous suffit de nous retourner les bouteilles restantes. Je m'engage sur l'honneur à vous rembourser immédiatement la totalité de votre achat.

*Jean-Luc Malaurie*



215-7066-EV05